

KESTÄVÄN ELÄMÄNTAIDON KAHVILAN TYÖKALUPAKKI

6 moduulia ja 18 oppituntien suunnittelupohjaa,

jotka sisältävät käytännönläheistä oppimateriaalia.

www.SLSCAFE.eu

sisältö

01	ALKUUN PÄÄSEMINEN & TUTUSTUMINEN TOINEN TOISIIMME 05
	Luottamuksen rakentaminen Laatu tai taidot, joita vahvistetaan Tulevaisuuden toiveiden tunnistaminen
02	TEHOKAS VIESTINTÄ 22
	Tarkkaavainen kuuntelu Sanallinen ja sanaton käyttäytyminen Assertiiviset taidot haavoittuvuuden vähentämiseksi
03	SUHTEET 43
	Ihannekuvien muutos Positiivinen konfliktinratkaisu Luovia tapoja ratkaista konflikteja ja win-win-tilanteita
04	PÄÄTÖKSENTEKO JA TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMINEN 61
	Riskin ja turvallisen käyttäytymisen määrittäminen Päätökset ja niiden vaikutukset Realististen tavoitteiden asettaminen ja niiden saavuttaminen
05	SELVIYTYMINEN TUNTEISTA JA STRESSISTÄ 81
	Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen sanallisesti ja sanattomasti Ilmaise tunteita turvallisesti Positiivisen ajattelun selviytymisstrategiat
06	LUOVA AJATTELU 99
	Miten ymmärtää innovatiivisuutta? Mitä analyyttinen ajattelu edustaa? Mitä on luovuuden edistäminen?



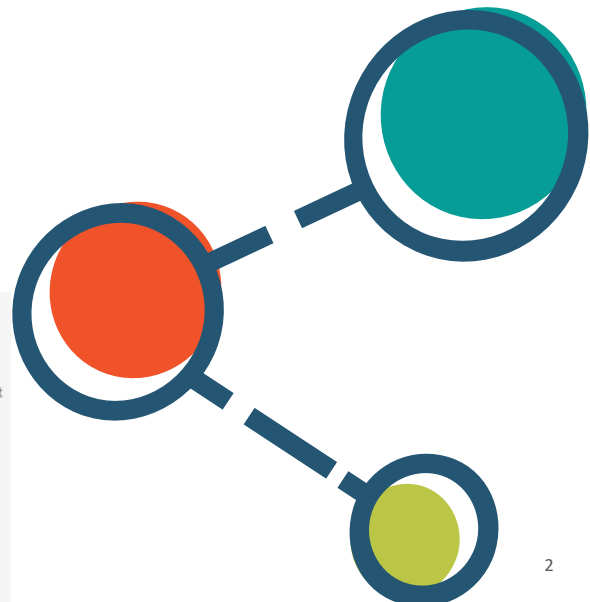
The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

 CC BY-SA 4.0
Attribution-ShareAlike 4.0 International

This license requires that reusers give credit to the creator. It allows reusers to distribute, remix, adapt, and build upon the material in any medium or format, even for commercial purposes. If others remix, adapt, or build upon the material, they must license the modified material under identical terms.

 **BY:** Credit must be given to you, the creator.

 **SA:** Adaptations must be shared under the same terms.



01 | Opas tähän työkalupakkiin:

Sustainable Life Skills Cafe PR1 -työkalupakissa jokainen osa koostuu useista oppitunneista. Tässä käytännönläheisessä oppimateriaalissa on yhteensä **6** moduulia ja **18** oppituntien suunnittelupohjaa. Tämä julkaisu sisältää suunnittelua varten rakenteen, johon kuuluu oppituntien looginen järjestys. Siksi on suositeltavaa, ettei oppituntien järjestystä muuteta. Kouluttajat/tuutorit ja ammattilaiset voivat kuitenkin päättää jättää tietyn oppitunnin tai toiminnon pois tai laajentaa jotakin moduulia. Ja jos esimerkiksi Life Skills Cafe -kokoontumisten aikana ei ole riittävästi aikaa, voidaan myös soveltaa "valitse vapaasti" -lähestymistapaa.

Tämä julkaisu on kirjoitettu niin, että siitä voivat hyötyä kaikki, mutta erityisesti heikosti koulutetut/epäedullisessa asemassa olevat aikuiset oppijat sekä ohjaajat, mentorit, valmentajat jne. voivat hyötyä siitä. Tällä tavoin tasoitamme ensin tietä sille, miten näitä välineitä voidaan käyttää epävirallisissa oppimisympäristöissä mahdollistaen myös vertaisopetuksen. Tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi aikuinen osallistuja voi pitää istunnon muille osallistujille. Kaikkiin oppitunteihin sisältyy käytännön toimintaa oppijoille kestävien elämäntaitojen teemoilla. Toiminnot liittyvät läheisesti käytäntöön ja reaalimaailmaan. Näin kurssi kannustaa käytännönläheiseen oppimiseen. Oppijoita tulee rohkaista kysymään aktiivisesti kysymyksiä, niin paljon kuin heille tulee mieleen.

02 | Kuinka käyttää koulutusmateriaalin oppitunteja?

Koulutusmateriaalin täydentämiseksi ja sen vaikutusten tukemiseksi on tärkeää tarjota joukko epävirallisia toimintoja, joita käytännön toimijat voivat käyttää kestävien elämäntaitokahviloiden ohjaajina. Toimintaa ei siis pidä pitää yksittäisinä tapahtumina, vaan se on nähtävä prosessina, joka edistää oppijan henkilökohtaista kasvua ja elämäntaitojen kehittymistä.

Jokaiseen oppituntiehtotukseen kuuluu vaiheittainen suunnitelma, joka ohjaa kouluttajia / tutoreita / ohjaajia / opettajia suorittamaan toimintaa. Seuraavat oppitunnit tarjoavat mahdollisuuden edistää oppijoiden pohdintaa ja taitoja käytännön, osallistavien ja vuoropuheluun perustuvien kokemusten kautta.

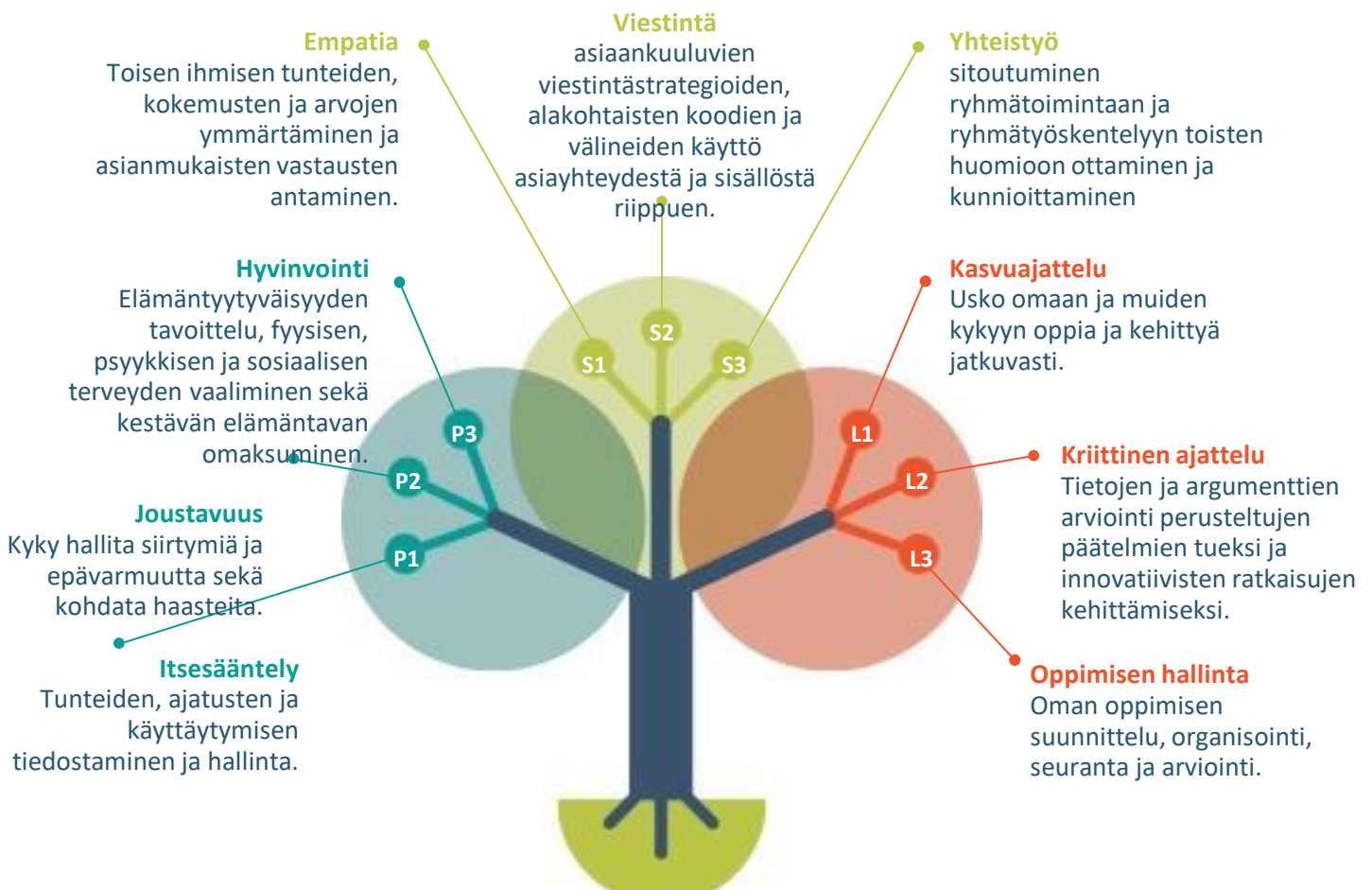
Näitä oppitunteja seuraamalla osallistujat harjoittelevat taitoja, jotka perustuvat parempaa elämänhallintaa koskevaan eurooppalaiseen osaamiskehykseen, joka tunnetaan myös nimellä **LifeComp**. Viitekehyksellä pyritään luomaan yhteisymmärrys käsityksestä elämäntaitojen osaamisesta määrittelemällä siinä **9** osaamisaluetta (ks. kuva alla). Nämä taidot liittyvät tämän kurssin oppitunteihin.



03 | Kestävien elämäntaitojen osaamiskehys

Epäedullisessa asemassa olevien aikuisten voimaannuttaminen ja tukeminen on avainasemassa Euroopan taloudessa, sillä nämä aikuiset ovat työmarkkinoilla haavoittuvassa asemassa, koska monilta heistä puuttuu taitoja, työkokemusta, työnhakuvalmiuksia ja taloudellisia resursseja työllistymiseen. Tässä raportissa esiteltävässä LifeComp-kehyksessä ehdotetaan "kestävien elämäntaitojen" käsitettä, joka voidaan selittää sisäisten valmiuksien ja käyttäytymisen yhteydessä, joiden avulla yksilöt voivat "rakentaa inhimilliseen kehitykseen tarvittavia valmiuksia ja omaksua myönteisiä käyttäytymismalleja, joiden avulla he pystyvät selviytymään tehokkaasti haasteista".

LifeComp on käsitteellinen viitekehys, jossa kuvataan yhdeksän taitoa (P1-3, S1-3, L1-3), joita kaikki voivat oppia virallisessa, epävirallisessa ja arkioppimisessa. Nämä taidot on jäsennetty kolmeen toisiinsa kietoutuvaan osaamisalueeseen: Henkilökohtainen, sosiaalinen ja oppimaan oppiminen. Kukin osaamisalue koostuu kolmesta kompetenssista, jotka yhdessä muodostavat Life Skills -osaamisen rakennuspalikat.



Kuva 1: LifeCompin osaamispuu kuvaa yhdeksää osaamista, jotka on järjestetty kolmeen osa-alueeseen: Henkilökohtainen alue (P1, P2, P3), sosiaalinen alue (S1, S2, S3) ja oppimaan oppimisen alue (L1, L2, L3).

© EU 2020, creative commons (CC BY 4.0).

LifeCompia voidaan käyttää perustana kehitettäessä opetussuunnitelmia ja oppimistoimia, jotka edistävät henkilökohtaista ja sosiaalista kehitystä sekä oppimaan oppimista.

02

TEHOKAS VIESTINTÄ

- 2.1 Tarkkaavainen kuuntelu
- 2.2 Sanallinen ja sanaton käyttäytyminen
- 2.3 Haavoittuvuutta vähentävät itsevarmuutta lisäävät taidot





Tehokas viestintä

Tehokkaassa viestinnässä on kyse muustakin kuin vain tiedonvaihdosta. Kyse on myös tunteiden ja aikomusten ymmärtämisestä tiedon takana. Sen lisäksi, että pystyt välittämään viestin selkeästi, sinun on myös kuunneltava niin, että saat sanotun asian koko merkityksen ja että toinen henkilö tuntee tullessa kuulluksi ja ymmärretyksi.

Kommunikoimme ihmisten kanssa päivittäin, joko henkilökohtaisesti tai lukemattomilla digitaalisilla alustoilla, jotka ovat käytettävissämme. Mutta kuinka suuren osan viestinnästämme yleisö ottaa vastaan toivomallamme tavalla?

Tehokas viestintä tarkoittaa, että meidän on oltava selkeitä siinä, mitä yritämme ilmaista. Tehokkaaseen viestintään työ- ja yksityiselämässä kuuluu taitojen oppiminen, jotta voimme vaihtaa tietoa selkeästi, empaattisesti ja ymmärtäväisesti. Kun viestimme tehokkaasti, sekä viestijä että vastaanottaja tuntevat itsensä tyytyväisiksi, kuulluiksi ja ymmärretyksi. Viestimme monin tavoin, kuten sanallisesti ja sanattomasti, kirjallisesti, visuaalisesti ja kuuntelemalla. Se voi tapahtua kasvokkain, verkossa, puhelimitse tai postitse. Jotta viestintä olisi tehokasta, sen on oltava **selkeää, oikeaa, täydellistä, tiivistä ja myötätuntoista.**

2.1

Tarkkaavainen kuuntelu

Tavoite

- Havainnollistaa käytännössä, mitä aktiivinen kuunteleminen on ja miltä se tuntuu.



Toiminta

- 15 minuuttia -Lämmittely: **Harjoitus esittäytymisten kautta**
- 40 minuuttia - varsinainen toiminta: **T-kaavio ASK or SHARE**
- 15 minuuttia - varsinainen toiminta: **Vaikea asiakas - roolileikki**
- 10 minuuttia - Jatkotehtävä: **Kertominen vs. näyttäminen**



Resurssit

- Fläppitaulu tai valkotaulu



Katettavat Lifecomp-osaamiset

- Validointi
- Tunneäly
- Kohteliaisuus
- Ammattitaito
- Nöyryys
- Luottamus
- Empatia
- Myötätunto
- Ymmärtäminen
- Havainto
- Itsetuntemus
- Tilannetietoisuus
- Tulkinta
- Yhteisymmärryksen saavuttaminen
- Yhteistyö



Oppitunnilla käytettävät välineet. Saatavilla tämän kurssin käsikirjan liitteissä

- Liite 2: kuuntelutaidot-infografiikka.pdf.



Avainsanat

- Katsekontakti, kehonkieli, havainnointi, empatia, kuunteleminen, selventäminen, tiivistäminen, kysyminen, keskittyminen, keskeyttäminen, toiminta, äänensävy.



Lämmittelyaktiviteetti

Harjoittele esittäytymisten avulla

Digitaalinen tai ei-digitaalinen työkalu:
Ei-digitaalinen

Ehdotettu vaikeustaso:
Aloittelijalle

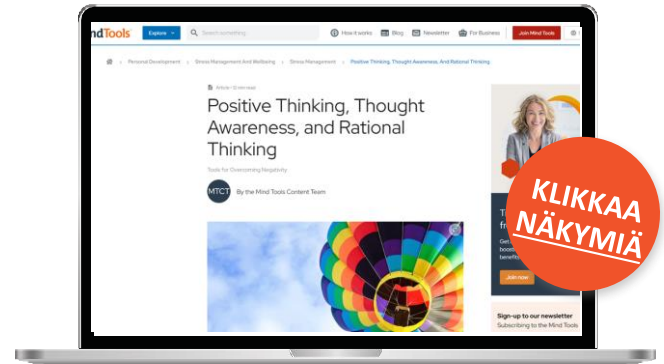
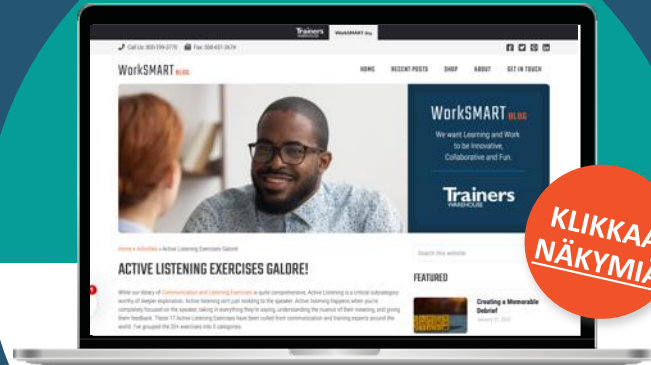
Aktiivinen kuuntelu on prosessi, jonka avulla yksilö hankkii tietoa toiselta yksilöltä tai ryhmältä.

Siihen kuuluu, että kuuntelet keskustelua, et keskeytä ja käytät aikaa ymmärtääksesi, mistä puhuja puhuu. "Aktiiviseen" elementtiin kuuluu, että otetaan askeleita sellaisten yksityiskohtien esiin saamiseksi, joita ei ehkä muuten jaettaisi.¹

Aktiiviset kuuntelijat välttävät keskeyttämistä kaikin keinoin, tiivistävät ja toistavat kuulemansa ja tarkkailevat kehonkieltä saadakseen lisää ymmärrystä.

[Kuten kriittinen ajattelu ja ongelmanratkaisutaidot, myös aktiivinen kuuntelu on pehmeä taito](#), jota työnantajat arvostavat suuresti. Työpaikkoja hakiessasi aktiivisen kuuntelun tekniikoita käyttämällä voit osoittaa haastattelijalle, miten ihmishuuhdetaitosi vetävät ihmisiä puoleensa.

Aktiivinen kuuntelu ohjaa keskittymisesi oman pääsi sisällä tapahtuvista asioista mahdollisen työnantajan tai haastattelijan tarpeisiin. Tämä tekniikka voi auttaa sinua vähentämään hermostuneisuutta haastattelun aikana.



Harjoittele esittäytymisten kautta

1. Pyydä osallistujia valitsemaan parit
2. Pyydä henkilöä 1 esittäytymään henkilölle 2 ja käyttämään siihen 2 minuuttia;
3. Pyydä pareja vaihtamaan roolit toisen kahden minuutin ajaksi;
4. Pyydä sitten kutakin paria esittelemään toisensa muulle ryhmälle.

LYHYESTI: keskustelkaa siitä, mikä teki harjoituksesta vaikean tai helpon. Tutkikaa kokemusta kunkin henkilön näkökulmasta sekä kuulijana että kertojana.



Varsinainen toiminta

T-kaavio ASK tai SHARE

15 min

Ehdotettu vaikeustaso:

Keskimääräinen

Pyydä ryhmää kirjoittamaan ylös hyvien ja huonojen kuuntelutaitojen piirteitä.

Kirjaa nämä tiedot taulukkoon kaikkien nähtäville ja täydennä tarvittaessa mahdolliset puutteet:

- Huonoja kuuntelutaitoja voivat olla esimerkiksi seuraavat: katsot kelloa, keskeytät, vältät katsekontaktia, näytät kyllästyneeltä tai kärsimättömältä, naputat jalkaasi tai hötkyilet, lopetat heidän lauseensa.
- Hyvästä kuuntelutaidosta voi kertoa nyökkäys, hymy, katsekontakti, huolen osoittaminen tai rohkaisu.
- Aktiiviset kuuntelijat:
 - Focus
 - Kysymys
 - "Kuuntele" puhujan kehonkieltä.
 - Parafraasi, selventäminen ja tiivistäminen.
 - Ilmaise empatiaa

Muistuta ryhmää siitä, että se, että he tekevät nämä liikkeet, ei tarkoita, että he muistavat tiedon.

KYSY tai JAA: 15 min

Pyydä yhtä henkilöä kertomaan lyhyt tarina menneisyydestään - merkittävä käännekohta elämässään, aika, jolloin hän joutui sairaalaan, vaikea valinta, joka hänen oli tehtävä, stressaava kokemus, jonka hän koki.

Jaa kuulijasi "kyselijöihin" ja "kertojiin". Ohjeista "kysyjä" esittämään AINOASTAAN kysymyksiä. Kehota "kertojia" kertomaan omista vastaavista kokemuksistaan. Vaihtakaa rooleja ja toistakaa.

PALAUTE: Kysykää tarinankertojilta, milloin he kokivat tullessa parhaiten kuulluiksi - kun kuulijat esittivät kysymyksiä tai kertoivat omista kokemuksistaan?



Seuranta

Kertominen vs. näyttäminen: 10 min

Ehdotettu vaikeustaso: Keskitaso

Vaikean asiakkaan roolileikki: 15 min

Pyydä osallistujia muodostamaan parit roolileikkiä varten. Toinen voi olla hankala asiakas ja toinen asiakaspalvelija, ja sitten he voivat vaihtaa rooleja. Paras tapa purkaa jännittynyt tilanne on aktiivinen kuuntelu - anna asiakkaan tietää, että kuulet, mitä hän sanoo. On kuitenkin tärkeää, ettei vaihdon tässä vaiheessa anneta mitään lupauksia, koska se todennäköisesti maksaa. Tunnusta kuitenkin asiakkaan turhautuminen ja anna hänen purkaa turhautumistaan. Siirry sitten ongelmanratkaisuun - pyydä asiakasta auttamaan ongelman ratkaisemisessa ja työskentele sen ratkaisemiseksi yhdessä.

Kertominen vs. näyttäminen:

Tätä nopeaa harjoitusta voidaan käyttää "lähentäjänä" tai kuunteluharjoituksena vahvistamaan viestiä, jonka mukaan "teot puhuvat enemmän kuin sanat". Minä sanon: "Seuratkaa sanojani. Nostakaa oikea kätenne päanne yläpuolelle. Jatkakaa sanojeni seuraamista. Tehkää nyrkki. Pyydän, että noudatatte sanojani. Pyöritä nyrkkiäsi kolme kertaa ja laita sitten nyrkki otsallesi! (Juuri ennen tätä hetkeä laitate oman nyrkkinne leukaanne!) Huomaatte, että useimmat osallistujat seuraavat toimintaanne ja laittavat nyrkkinsä leukaansa! Joku ehkä huomaisi virheensä ja laittaisi nyrkkinsä otsalleen. Sitten voitte sanoa: Mitä tapahtui? Olen pyytänyt teitä noudattamaan sanojani kolme kertaa, mutta te noudatatte tekojani! Miksi?



2.2

Sanallinen & Nonverbaalinen Käyttäytyminen

Tavoite

- Tunnistaa ja harjoitella erilaisia sanattoman viestinnän menetelmiä.



Toiminta

- 10 minuuttia - Lämmittelyharjoitus: **Eleiden luettelo**
- Varsinainen toiminta:
Pakka kokoon: 15 min
Hiljainen elokuva: 20 min
- 10 minuuttia - Jatkotehtävä: **Sanaton kuvailu**



Keskimääräinen kesto

- 55 minuuttia



Katettavat Lifecomp-osaamiset

- Ymmärtää inhimillisen viestinnän sääntöjä ja koodeja sekä taitoja vastaanottaa, tuottaa ja jakaa merkityksellisiä viestejä ei-sanallisesti.



Oppitunnilla käytettävät välineet. Saatavilla tämän kurssin käsikirjan liitteissä

- Lämmittely - Liite 3: Sanaton viestintä
- Seuranta - Liite 1: Epävirallinen kuvakehotus



Avainsanat

- Kasvojen ilmeet, kehon liikkeet ja asento, eleet,
- katsekontakti, kosketus, tilan epäjohdonmukaisuus.



Lämmittelytoiminta:

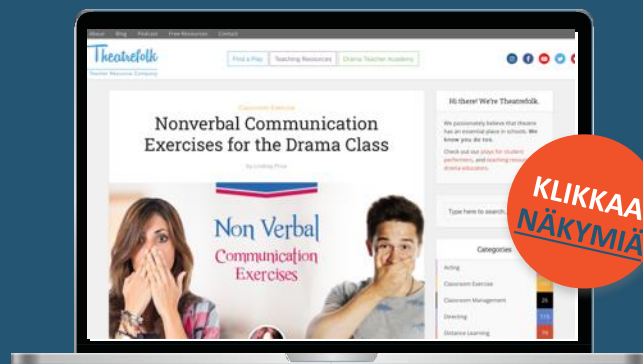
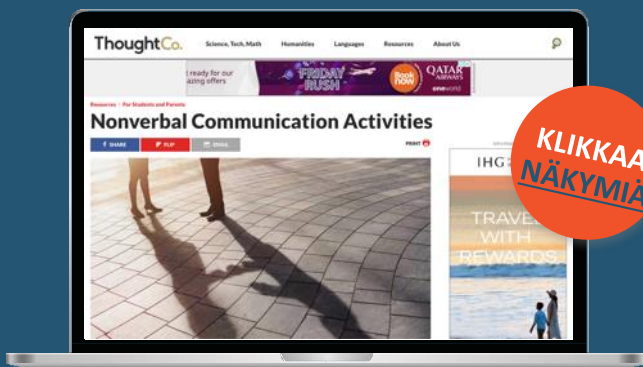
Eleiden luettelo: 10 min

Digitaalinen tai ei-digitaalinen työkalu:

Muut kuin digitaaliset

Ehdotettu vaikeustaso:

Keskitaso



Eleiden luettelo:

Kaikki, mitä teemme, viestii. Puhuminen on tietenkin ilmeisin tapa välittää viesti. Mutta myös ilman puhumista voimme lähettää lukemattomia viestejä. Silmien pyörittely tarkoittaa, että olemme ärsytyneitä. Haukottelu tarkoittaa, että olemme väsyneitä. Ja joskus, halusimmepa tai emme, että joku näkee nämä teot, he näkevät ne, ja viesti menee perille.

Sanattomalla viestinnällä tarkoitetaan tapaa, jolla kommunikoimme puhumatta. Sanatonta viestintää voidaan harjoittaa monin eri tavoin, ja sen ymmärtäminen, mitä kukin tapa tarkoittaa, on ratkaisevan tärkeää tiedon lähettämisessä ja tulkitsemisessa.

Kuvaus:

Kysy oppilailta: *Miten kommunikoimme ilman sanoja? Mitkä ovat yleisiä eleitä?* Jaa oppilaat ryhmiin ja pyydä kutakin ryhmää keksimään yhden minuutin aikana niin monta sanatonta viestintää kuin mahdollista (esim. olkapäiden kohauttelu, kädet lanteille, sormi huulille, pään ravistelu, nyökkäys, ilme, hymy, silmänisku).

Ei-verbaalinen viestintä: Varsinainen toiminta

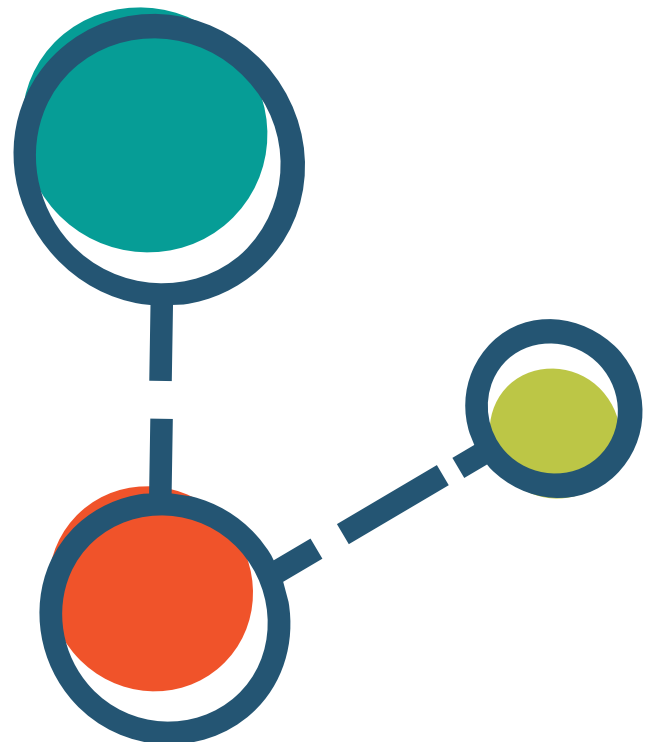
Tarvittavat tarvikkeet:

- Tavallinen pelikorttipakkaus
- Paljon tilaa liikkua.
- Silmien sitominen on vapaaehtoista, ja tehtävä kestää hieman kauemmin, jos silmät sidotaan.

Pakka kokoon: 15 min

Ohjeet:

1. Sekoita korttipakka huolellisesti ja anna jokaiselle oppilaalle kortti.
1. Ohjeista oppilaita pitämään korttinsa salassa. Kukaan ei saa nähdä toisen kortin tyyppiä tai väriä.
1. Tee oppilaille selväksi, että he eivät voi puhua tämän harjoituksen aikana.
1. Ohjeista oppilaita kokoontumaan 4 ryhmään värin mukaan (hertta, risti, ruutu, pata) käyttäen sanatonta viestintää.
1. Kun oppilaat ovat päässeet ryhmiinsä, heidän on asetuttava järjestykseen ässästä kuninkaaseen.
1. Ryhmä, joka asettuu ensin oikeaan järjestykseen, voittaa!



Ei-verbaalinen viestintä:

Varsinainen toiminta

**Suhde kestävän
elämäntaidon
osaamispuutteisiin**

**Ehdotettu vaikeustaso:
keskimääräinen**

Hiljainen elokuva: 20 min

Jaetaan oppilaat kahteen tai useampaan ryhmään. Tunnin ensimmäisen puoliskon aikana osa oppilaista on käsikirjoittajia ja osa näyttelijöitä. Roolit vaihtuvat toisella puoliskolla.

Käsikirjoittajaopiskelijat kirjoittavat mykkäelokuvakohtauksen seuraavia ohjeita noudattaen:

- Äänettömät elokuvat kertovat tarinan ilman sanoja. On tärkeää, että kohtaus aloitetaan siten, että henkilö tekee ilmeistä työtä, kuten siivoaa taloa tai soutaa venettä.
- Kohtaus keskeytyy, kun toinen näyttelijä (tai useampi näyttelijä) astuu kohtaukseen. Uuden näyttelijän tai uusien näyttelijöiden ilmestymisellä on suuri vaikutus. Muista, että uudet hahmot voivat olla eläimiä, murtovarkaita, lapsia, myyntimiehiä jne.
- Tapahtuu fyysinen sekasorto.
- Ongelma ratkaistaan.
- Näyttelijäryhmät esittävät käsikirjoituksen (käsikirjoitukset) muun luokan istuessa ja nauttiessa esityksestä. Popcorn on hyvä lisä tähän toimintaan.
- Jokaisen mykkäelokuvan jälkeen yleisön tulisi arvata tarina, mukaan lukien konflikti ja ratkaisu.

Tämä harjoitus antaa oppilaille loistavan tilaisuuden näytellä ja lukea sanattomia viestejä.

Ei-verbaalinen viestintä:

Seurantatoiminta

Seurantatoimet:

Sanaton kuva-aihe:
10 min

Ehdotettu vaikeustaso:
keskimääräinen

**Suhde kestävän
elämäntaidon
osaamispuutteisiin**



Liite 1

Näytä oppilaille kuva henkilöstä. Mitä heidän ruumiinkielensä viestii? Luokaa vuorotellen sisäinen monologi tästä hahmosta.

2.3

Assertiiviset taidot haavoittuvuuden vähentämiseksi

Tavoite

- Tunnistaa ja harjoitella erilaisia sanattoman viestinnän menetelmiä.



Toiminta

- 10 minuuttia - Lämmittelytehtävä: **Kaksi tapaa astua ympyrään**
- Varsinainen toiminta:
"Se et ole sinä, se olen minä.": 20 minuuttia.
Nyrkit: 10 min
Esimerkkitilanteita itsevarmuusharjoituksia ja -harjoittelua varten: 15 min.
- 15 minuuttia - Seuranta-aktiviteetti: . . . "EI" rivi vs. Kysyjien rivi



Keskimääräinen kesto

- 70 minuuttia



Katettavat Lifecomp-osaamiset

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Validointi• Tunneäly• Kohteliaisuus• Ammattitaito• Nöyryys• Luottamus• Empatia• Myötätunto | <ul style="list-style-type: none">• Ymmärtäminen• Havainto• Itsetuntemus• Tilannetietoisuus• Tulkinta• Yhteisymmärryksen saavuttaminen• Yhteistyö |
|---|---|



Oppitunnilla käytettävät välineet. Saatavilla tämän kurssin käsikirjan liitteissä

- Liite 4 Erilaiset viestintätyylit.pdf



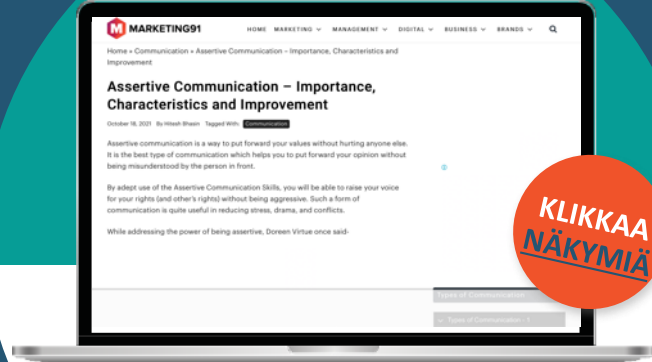
Lämmittely

Kaksi tapaa päästä ympyrään

Digitaalinen tai ei-digitaalinen työkalu: Ei-digitaalinen

Assertiivinen viestintä on kykyä ilmaista myönteisiä ja kielteisiä ajatuksia ja tunteita avoimesti, rehellisesti ja suoraan. Siinä tunnustetaan omat oikeudet ja kunnioitetaan samalla muiden oikeuksia. Sen avulla voimme ottaa vastuun itsestämme ja teoistamme tuomitsematta tai syyttämättä muita ihmisiä. Sen avulla voimme rakentavasti kohdata ja löytää molempia osapuolia tyydyttävän ratkaisun ristiriitatilanteisiin. Me kaikki käytämme toisinaan itsevarmuutta... usein, kun tunnemme itsemme haavoittuviksi tai epävarmoiksi, saatamme turvautua alistavaan, manipuloivaan tai aggressiiviseen käytökseen.

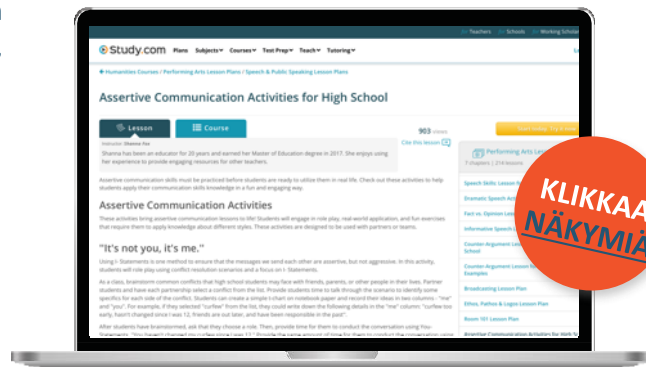
Käyttämällä Assertive Communication Skills -taitoja taitavasti pystyt puolustamaan omia (ja toisten) oikeuksiasi ilman, että olet aggressiivinen. Tällainen viestintämuoto on varsin hyödyllinen stressin, draaman ja konfliktien vähentämisessä.



KLIKKAA NÄKYMIÄ



KLIKKAA NÄKYMIÄ



KLIKKAA NÄKYMIÄ



Lämmittelytoiminta:

Vakuuttava viestintä

Ehdotettu vaikeustaso:

Edistynyt

Kuvaus:

Kaksi tapaa päästä ympyrään: 10 min

Pyydä ryhmääsi heti aluksi, ennen kuin jaat nimiä tai "tilastoja", seisomaan ympyrään kahden "tapaamisen" ajaksi. Ensimmäisellä kerralla pyydä heitä menemään ympyrän keskelle ikään kuin he nousisivat hissiin. Tietenkin kaikki ovat varautuneita ja täynnä "anteeksipyyntöä" ja pitävät kehon, katseen ja äänensä enimmäkseen itsellään.

Pikaisen "Millaista se oli?" -kysymyksen jälkeen (enintään 2 minuuttia) pyydä heitä astumaan piiriin ikään kuin he saapuisivat jälleennäkemisen kokoontumiseen tai juhliin, jossa he iloitsevat siitä, että näkevät ihmisiä, joita emme ole nähneet pitkään aikaan. Yhtäkkiä näet katsekontaktia, kättelyjä, halauksia, iloisia tervehdyksiä ja kutsuvia kysymyksiä. Tämä on loistava keskustelunaloittaja - nähdessämme, miten jyrkästi erilaista käyttäytyminen on eri tilanteissa, ja miten jokainen meistä tunsi itse asiassa olonsa mukavammaksi ryhmän kanssa, vaikka emme vielä edes tunteneet toistemme nimiä.

Mitä on vakuuttava viestintä: Katso liite 3 ja liite 4

Varsinainen toiminta:

"Ei se johdu sinusta,
vaan minusta":

20 min

Ehdotettu vaikeustaso:
Edistynyt

Kuvaus:

Minä-lausuntojen käyttäminen on yksi tapa varmistaa, että viestit, joita lähetämme toisillemme, ovat vakuuttavia, mutta eivät aggressiivisia. Tässä harjoituksessa oppilaat tekevät roolileikkejä, joissa käytetään konfliktinratkaisun skenaarioita ja keskitytään minä-lausuntoihin.

Ideoikaa ryhmänä yhteisiä konflikteja, joita oppilaat saattavat kohdata elämänsä ihmisten kanssa. Laittakaa oppilaat pareiksi ja antakaa kunkin parin valita konflikti luettelosta. Antakaa oppilaille aikaa keskustella skenaariorista, jotta he voivat määritellä joitakin yksityiskohtia konfliktin kummallekin osapuolelle. Oppilaat voivat laatia yksinkertaisen t-kaavion paperille ja kirjata ajatuksensa kahteen sarakkeeseen - "minä" ja "sinä". Jos he esimerkiksi valitsevat luettelosta "palkat", he voivat kirjoittaa seuraavat yksityiskohdat "minä" -sarakkeeseen: "palkka on liian alhainen, ei ole muuttunut sen jälkeen, kun aloitin työt täällä ja olen lisännyt taitojani, se on alle kansallisen standardin".

Pyydä oppilaita valitsemaan rooli sen jälkeen, kun he ovat tehneet aivoriihen. Anna heille aikaa käydä keskustelua käyttämällä Sinä-lausuntoja. "Et ole antanut minulle palkankorotusta moneen vuoteen. Anna heille saman verran aikaa käydä keskustelua I-lausekkeiden avulla. "Minulla on ollut sama palkka jo vuosia." Keskustelun jälkeen pyydä luokkaa pohtimaan kunkin keskustelutyölin tuloksia. Kumpi tyyli johtaisi todennäköisemmin molempia osapuolia tyydyttävään ratkaisuun?

Varsinainen toiminta:

Nyrkit: 10 min

Ehdotettu vaikeustaso:

Edistynyt

Kuvaus:

Keskustele oppilaiden kanssa siitä, miten ohjeet vaikuttivat heidän toimintaansa. Harkitsivatko he rauhanomaista tapaa kysyä? Miksi vai miksi ei? Mitä viestinnällisiä esikuvia elokuvat ja media tarjoavat?

Jaa ryhmä pareihin. Parit saavat kaksi erilaista ohjeistusta.

Henkilö 1:n ohjeet ovat seuraavat: Henkilö 2 tekee nyrkin. Sinun on saatava nyrkki auki. Henkilö 2:n ohjeet ovat: Henkilö 1 yrittää saada sinut avaamaan nyrkkisi. Et saa avata nyrkkiäsi, ellei hän pyydä sinua kohteliaasti ja määrätietoisesti.

Useimmat ihmiset yrittävät purkaa nyrkin auki. Se on tilaisuus selittää tehokkaasti vakuuttava viestintä. Hyvien viestintätaitojen voiman tunteminen on tärkeää, jotta niitä voidaan rakentaa oikein.

Keskustele oppilaiden kanssa siitä, miten ohjeet vaikuttivat heidän toimintaansa. Harkitsivatko he rauhanomaista tapaa kysyä? Miksi vai miksi ei? Mitä viestinnällisiä esikuvia elokuvat ja media tarjoavat?

Varsinainen toiminta:

Esimerkkitilanteita itsevarmuusharjoituksi a varten: 15 min

Ehdotettu vaikeustaso: Keskitaso

Seuraavassa on muutamia esimerkkejä tilanteista (jotkut kuulostavat uhkaavilta, jotkut eivät) ja yksi tai useampi mahdollinen vastaus.

Pyydä ryhmääsi tunnistamaan näiden itsevarmuusryhmätoimintojen aikana, onko vastaus itsevarma, passiivinen vai aggressiivinen. Vaihtoehtoisesti kysy, voisivatko he keksiä paremman tavan vastata. Esimerkiksi:

Esimerkkitilanteita itsevarmuusharjoituksia varten: 15 min

Tilanne #1: Baarimikko tarjoilee sinulle väärän juoman pubissa.

Vastaus: "Miksi kutsut tätä? Pyysin shandya, en lageria - ryhdistäydy, kulta."

Tilanne nro 2: Uusi kollega, jonka kanssa jaat toimiston, polttaa jatkuvasti. Et pidä savun hajusta.

Vastaus: "Mutta savuinen ilmapiiri aiheuttaa aina migreenin." Voi hitsi, minulla on todella päänsärky, mutta...

Tilanne nro 3: Tunnet olosi työssäsi huonoksi ja päätät pyytää korkeampaa palkkaa.

Vastaus: Vastaus: "Haluaisin puhua palkastani kanssasi. Voisimmeko tavata ensi viikolla keskustellaksemme asiasta tarkemmin?"

Tilanne #4: Odotat ostosten maksamista, mutta kassalla olevat kaksi myyjää ovat syvällä keskustelussa eivätkä tunnu välittävän sinusta.

Tilanne #5: Työnantajasi odottaa sinulta lisätyötä, mutta nykyinen työmääräsi on jo hyvin raskas.

Tilanne #6: Teet virheen työssäsi, ja esimiehesi antaa sinulle nuhteet hyvin äkkinäisesti ja vihaisesti.

Vakuuttava viestintä:

Seurantatoiminta

Seurantatoimet:

Kysy-rivi ... Ei-rivi:
15 min

Ehdotettu vaikeustaso:
keskimääräinen

Suhde kestävään
elämään
Taidot
Osaamispuitteet

Assertiivisuusharjoitukset voivat opettaa tärkeitä taitoja, kuten neuvottelutaitoja. Usein itsevarmuus on vaikeaa silloin, kun kohtaat haasteen tai joudut pyytämään jotakin.

Osallistujat muodostavat kaksi riviä. Toinen rivi on "kysyvä rivi". He pyytävät mitä tahansa palkankorotuksesta, lisäresursseista, vapaista jne. alkaen. Toinen linja on "Ei rivi". Heidän tehtävänä on sanoa ei.

Kannusta heitä olemaan realistisia, mutta löytämään syy kieltäytymiseen. Kysy-rivin on sitten pakko kysyä mitä, miten tai miksi, tavoitteena on kysymys, joka pakottaa ei-rivin tarkentamaan vastauksiaan. Tässä vakuuttava vs. aggressiivinen - viestintäharjoituksessa ei sallita "kyllä/ei-vastauksia"!

Kysyjien rivi muotoilee sitten kysymyksensä uudelleen Ei -riviltä saatujen uusien tietojen perusteella. Ei-rivi tarjoaa sitten rehellistä pyynnön uudelleentarkastelua. Ohjaaja valmentaa osallistujia yksi kerrallaan, mutta jokainen pari etenee melko nopeasti. Tämä auttaa meitä voittamaan ein sanomisen aiheuttaman ahdistuksen ja edisti kykyämme palautua ja olla itsevarmoja esittämällä tarkentavia kysymyksiä ja muotoilemalla kysymykset uudelleen. Sitten vuorot vaihtuvat.

