



МУЛЬТИ ПЛЮС +
Мультипликаторы строят мосты

АКТИВНОСТЬ

Плюс

Компендиум
Из
Международной
ПОДГОТОВКИ
МЕТОДОВ
И
ИНСТРУМЕНТОВ



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Вступление в проект MultiPLUS+

Проект MultiPLUS+ является трансевропейским проектом развития, со финансируемым Комиссией ЕС и реализуемым партнерством европейских организаций в пяти странах: Австрии, Италии, Испании, Словении и Дании. Общая цель проекта MultiPLUS+ состоит в том, чтобы улучшить диалогическое общение как эффективный способ НАВЕДЕНИЯ МОСТОВ между обществом большинства и сообществами меньшинств в Европе. Таким образом, проект направлен на содействие социальной интеграции и социально-культурной интеграции мигрантов путем продвижения:

- *Методы и средства диалогического общения в мигрантских сообществах*
- *Осведомленность общества о ресурсах, потребностях и потребностях в сообществах мигрантов*
- *Понимание в сообществах мигрантов таких социальных ценностей, как права человека, демократия и участие, равное гражданство, верховенство закона и свобода.*

В достижении этих целей мультипликаторам принадлежит ведущая роль. Они звезды и смысл существования этого проекта. MultiPLUS+ приглашал активных людей в свои сообщества, привлекал мультипликаторов. Проект считает, что мультипликатор – это человек, который может озвучивать идеи/стратегии в определенной группе людей. Он/она обладает этим талантом сознательно или бессознательно; он / она выполняет эту роль, чтобы принести пользу всей группе, чтобы группа стала сильнее и коллективный голос стал слышен. Эта роль не обязательно связана с иерархическим положением, но с доверием.

В проекте MultiPLUS эти цели достигаются с помощью трех последовательных процессов развития и программ обучения:

В качестве ПЕРВОГО ШАГА каждая партнерская организация провела анализ потребностей среди мультипликаторов мигрантов, чтобы выяснить потребности и потребности в специальном обучении коммуникативным методам и диалогическим инструментам, чтобы взять на себя роль наводчиков мостов в качестве посредников в своих местных сообществах мигрантов. На основе анализа потребностей партнерская организация предоставила специальный и адаптированный КУРС ОБУЧЕНИЯ КОММУНИКАЦИИ для мультипликаторов.

В качестве СЛЕДУЮЩЕГО ПОСЛЕДУЮЩЕГО ШАГА мультипликаторы в каждой стране должны принять активное участие в МЕТОДИЧЕСКИХ СЕМИНАРАХ, чтобы разработать и задокументировать большое количество практических методов, инструментов и упражнений, которые будут использоваться для диалога в сообществах мигрантов. Все методические описания включены в настоящий Компендиум или TOOLBOX.

В качестве ТРЕТЬЕГО ШАГА Мультипликаторы участвуют в СЕМИНАРАХ ПО ПОЛИТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ, посвященных тому, как общаться по основным человеческим и общественным вопросам, таким как права человека, равенство и свобода, а также демократические ценности и гражданство, верховенство закона и т. д. В качестве заключительного мероприятия, Мультипликаторы передавали и обсуждали эти темы в своих сообществах.

В качестве ПОСЛЕДНЕГО ШАГА большое количество обучающих и обучающих материалов проекта будет предложено в качестве открытых и доступных ресурсов для общего пользования на электронном портале MultiPLUS + (<https://www.multiplusproject.com/>)

Общий процесс обучения и обучения показан на рисунке ниже:



ЯЩИК ИНСТРУМЕНТОВ

Содержание

Вступление в проект MultiPLUS+ 2
Уважаемые мультипликаторы! 8
Советы по планированию WS 10
Контрольный список 14
Как пользоваться этим Руководством 16

ИНСТРУМЕНТЫ 27

1. Ценности гражданства 28
2. Уточнение ожиданий 30
3. Речь в лифте 32
4. Мастерская будущего 34
5. Множественные личности и значения 36
6. Персонажи 38
7. Компас безопасности 40
8. Мое тайное хобби 42
9. Десятка лучших Приоритетов 44
10. Цветные очки; Различные взгляды 46
11. Говорящие флаги 48
12. Пропасть 50
13. Эта проблема 52
14. Семейное дерево 54
15. Мое время для тебя 56
16. Начинай создавать 58
17. Вот как я выгляжу; вот как они меня видят 60
18. Живописный 62
19. Где вы стоите? 66
20. Моя любимая часть тела 68
21. Неожиданная ситуация 70
22. Рецикло-Гарбо-Демо 72
23. Экономия времени 74
24. я, ты, мы 76
25. Не стесняйся 78
26. Управление конфликтом 80
27. Кот в мешке 82

28. Огненный шар 84
29. Пиктограмма 86
30. Монеты 88
31. Всего три вопроса 90
32. Расскажи Мне! 92
33. Воздушный шар 94
34. Радикальная очистка 96
35. Круг первых наций 98
36. Стратегические мячи 100
37. Паук Втэб 102
38. Лак для ногтей104
38. Лак для ногтей106
39. Хула-хупы 108
40. Контуры 110
41. Ваш Нос 112
42. Вдохните свои мысли прочь 114
43. Новое имя 116
44. История моего имени118
45. Давайте будем креативными 120
46. Дата скорости122
47. Вавилон 124
48. Введение с отличием 126
49. Местные выражения и идиомы128
50. Собеседование 130
51. Что Ваши ценности? 132
52. Лицом к лицу со страхом 134
53. Язык тела 136
54. Локальное взаимодействие 138
55. Угадай мое имя 140
56. Помогите! 142
57. Мои ценности; Ваши ценности144
58. Культура и роли 146
59. Представьте меня 148

Финальные Слова 150
Выходные данные 151

Уважаемые мультипликаторы!

Этот сборник является плодом вашей работы. В этом сборнике методов, действий и инструментов для работы в ваших сообществах есть вклад каждого из мультипликаторов, которые работали над проектом Multiplus в течение последних двух лет. Миграционные мультипликаторы, действующие в Италии, Словении, Австрии, Испании и Дании, поделились своими методами работы и инструментами; разнообразный и богатый материал, к которому также можно получить доступ через онлайн ящик для инструментов (www.interculturaltrainingtoolbox.eu.) Онлайн-инструментарий – это открытый форум, который предлагает вам возможность поддерживать связь с другими мультипликаторами, что позволяет вам продолжать делиться своим опытом и знаниями.

Чтобы сделать набор инструментов более удобным для пользователя, мы разделили инструменты на 5 категорий в зависимости от ситуации и контекста, в котором их можно использовать. Конечно, многие инструменты универсальны, их можно использовать в разных контекстах и творчески адаптировать. Это означает, что инструменты можно использовать в качестве динамической поддержки в различных ситуациях.

Этот сборник является продолжением Руководства по дидактическим методикам, которое было написано в конце первой фазы проекта Multiplus. Эти два документа можно рассматривать как союзников, помогающих вам в вашей повседневной работе. Они являются важным подспорьем в реализации третьего и заключительного этапа проекта Multiplus: деятельности, связанной с политическими ценностями Европейского Союза в ваших сообществах.

Процесс обмена и объединения всех методов и инструментов работы был динамичным и обогащающим сам по себе. Сборник можно рассматривать как «вишенку на торте», так как он завершает этот этап участия, на котором мы размышляли о нашей работе и открывали для себя другие способы работы.

Первоначально существовало предположение, что инструменты и методы работы будут отличаться от страны к стране, тем самым создавая «мультикультурный отпечаток». Однако мы должны признать, что это предположение было ошибочным. Мы находим бесчисленное количество адаптации общих методов и инструментов; адаптации, которые больше говорят о социально-экономическом и политическом контексте, в котором иммигрантам приходится селиться, чем о культурных корнях мультипликаторов.

Вы невероятно изобретательны в поиске инструментов и способов общения и выхода на свои сообщества. Вы умеете работать с небольшим количеством ресурсов, а также справляетесь, когда языковой барьер затрудняет общение с людьми и группами. Спасибо, что поделились своей мудростью!

И, наконец, концепция верховенства права заслуживает отдельной главы. Верховенство закона – это политическая философия, согласно которой все граждане и институты в стране, штате или сообществе несут ответственность перед одними и теми же законами. Энциклопедия Британника определяет верховенство закона как «механизм, процесс, институт, практику или норму, которые поддерживают равенство всех граждан перед законом, обеспечивают произвольную форму правления и, в более общем плане, предотвращают произвольное использование власти. Все, что делает ЕС, основано на договорах, добровольно и демократически согласованных его странами ЕС. Закон и справедливость поддерживаются независимой судебной властью. Страны ЕС передали окончательную юрисдикцию Европейскому суду - его решения должны соблюдаться всеми.

Наверняка ни один из этих терминов не является для вас новым. Они пишутся везде и на устах всех политиков и ораторов. Их значение часто искажается или манипулятивно приспособляется к дискурсам, в которых нет ни уважения, ни места для этих ценностей.

В этом наборе инструментов мы также предлагаем ваши идеи о контекстах, в которых вы могли бы говорить/передавать эти ценности своим сообществам. Также вы найдете инструменты для мотивации и модерации дискуссий.

Как кольца на воде, вы распространяете знания, идеи и практику участия в своих сообществах. Этот сборник хочет быть мотивирующим и информативным камешком в водах вашей повседневной общественной работы.

Советы по планированию WS

Перед планированием семинара

КАКОВА ВАША ЦЕЛЬ?

Что бы вы хотели сообщить - в чем суть ваших тем и мероприятий для членов вашего сообщества или других целевых групп? Выберите деятельность в соответствии с вашим предложением.

КТО ТАКИЕ ПОЛУЧАТЕЛИ/УЧАСТНИКИ?

Кто является вашей целевой группой? Является ли целевая группа однородной или очень разнообразной с точки зрения знаний, интересов, языковых предпосылок, возраста, пола и т. д.? При планировании семинара помните об участниках и их особенностях. Это поможет вам не только выбрать правильное занятие, но и выбрать метод (групповая работа, пленарное заседание, более или менее интерактивность участников и т.д.)

КТО ОТПРАВИТЕЛЬ?

Каков ваш собственный опыт и собственный интерес в обсуждении этих тем и мероприятий? Кого вы представляете, и как вы представите себя?

ЧТО ТАКОЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА?

Какой контекст является рамкой вашего общения и распространения (например, большое мероприятие с большим количеством участников и дискуссий, семинар или сессия в небольшой группе, устная презентация для избранных членов сообщества и т. д.).

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СЕМИНАРА

Планирование времени семинара или его разделов также очень важно. У каждого инструмента есть временные рамки, которые вы можете использовать). Доверие к группе очень важно, чтобы каждый участник, включая вас, чувствовал себя принятым и желанным гостем.

Во время семинара

НАЧАЛО СЕМИНАРОВ

В начале всегда старайтесь создать червя и доверительную атмосферу (есть инструменты

ПРОВЕДЕНИЕ СЕМИНАРА И ОБСУЖДЕНИЯ

Каждая реализация семинара требует гибкости для адаптации к текущей ситуации и участникам. У инструментов есть примерные сроки реализации, которые могут меняться в процессе самой реализации. Это что-то нормальное и вам не обязательно придерживаться точного указания времени. Если возникнет интересная дискуссия, дайте участникам время высказать свое мнение. Если дискуссия никуда не ведет или слишком сильно уходит от цели, верните участников к теме вопросом.

Убедитесь, что у каждого участника есть время высказать свое мнение. Это еще более важно, если есть один очень доминирующий участник, который говорит большую часть времени.

ЗАВЕРШЕНИЕ СЕМИНАРА / ОБСУЖДЕНИЯ

Запланируйте как минимум 15 минут на завершение обсуждения и семинара, чтобы не прерывать семинар на середине обсуждения из-за того, что время истекло.

Убедитесь, что участники чувствуют, что они выразили свое мнение. На любой вопрос, заданный во время семинара, следует ответить, по крайней мере, на то, что участники чувствуют.

Хорошо, что они получают некоторую информацию позже (на случай, если вы не сможете ответить на них на семинаре и вам нужно будет их проверить. Скажите им об этом).

Если есть еще вопросы, предложите участникам записать их пометкой, вы ответите на них после семинара (если у вас есть время) или в другое время, по электронной почте, телефону и т. д.

ОЦЕНКА

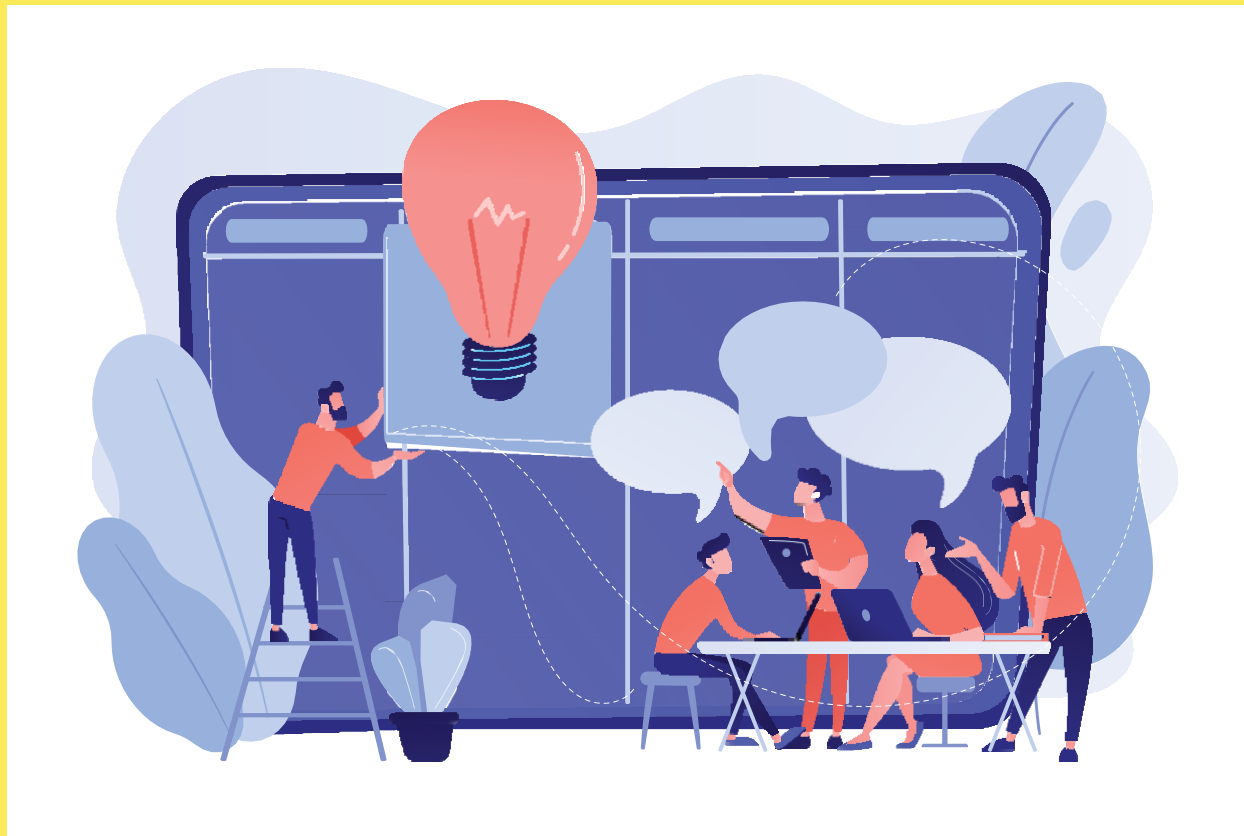
Важным моментом каждого семинара является оценка. В конце семинара предложите участникам указать, какие темы или вопросы, рассмотренные на семинаре, были полезными, и которые не были так полезны. Что они чувствовали во время семинаров и о каких темах хотели бы услышать больше в будущем.

Не воспринимайте оценку как критику вашей работы. Оценка – это процесс обучения, и она дает представление о том, на что следует быть более внимательным или что делать по-другому в следующий раз. Запишите, что они говорят для будущего планирования.

После семинара

Потратьте некоторое время, чтобы оценить свою работу самостоятельно. Если семинар ведут двое участников, оцените их между собой.

Пройдите оценку участника и подумайте, что было бы необходимо, что было бы полезно, а от чего нужно отказаться в следующий раз, когда вы будете проводить семинар.



Контрольный список

ЧТО ПОМНИТЬ

ПРОВЕРЕНО

Назначить дату и время проведения мероприятия

Забронируйте место, чтобы убедиться, что место свободно

Установить повестку дня

Забронируйте приглашенных учителей, спикеров, фасилитаторов и т. д.

Предоставьте приглашения и рассмотрите метод приглашения, например, приглашение через социальные сети, распространение брошюры, списка рассылки по электронной почте, личных писем, информационного бюллетеня местного сообщества или информационных листов - или комбинации различных методов.

Обязательно пригласите участников в назначенное время

Не забудьте обеспечить прохладительные напитки и, возможно, даже питание

ЧТО ПОМНИТЬ

ПРОВЕРЕНО

Если вы являетесь организаторской группой, не забудьте тщательно раздать задания до начала мероприятия. Например, кто должен открывать мероприятие и приветствовать участников. Кто должен быть модератором, практическим сторонником и т. д.

В случае проведения мероприятия для взрослых, когда некоторые участники заявляют о том, что приведут своих детей, убедитесь, что на месте есть возможности для активного отдыха и возможная забота о детях.

Распечатайте все необходимые материалы, такие как повестка дня, информационные листы и т. д.

Не забудьте предоставить необходимо материалы, такие как бумага и ручки для участников, флип-чарт, краски и картины. Также не забудьте проверить доску и проектор перед мероприятием.

Подготовьте сертификаты для участников.

Как пользоваться этой книгой

Для облегчения доступа к инструментам, которые вы, возможно, ищете, инструменты в этом сборнике разделены на пять категорий. Каждая категория соответствует основной цели/использованию этого инструмента. Конечно, инструменты могут иметь более одного применения, и их также можно творчески упорядочивать/адаптировать, чтобы они соответствовали деятельности, которую вы выполняете в своей группе, и группе, с которой вы работаете.



Эти инструменты используются, чтобы начать работу, растопить лед между участниками, представить участников, представить тему и завоевать доверие и энтузиазм. Они обычно используются, когда вы впервые начинаете работать или после перерывов. Они являются мотивационными инструментами и повышают энергию группы.

Это инструменты для постановки рабочих целей, разработки «кодекса поведения» группы, улучшения тайм-менеджмента или распределения ролей и обязанностей. Их можно использовать в начале занятия и вызывать или «обновлять» каждый раз, когда группа застревает в задании. ан организационный ситуация.

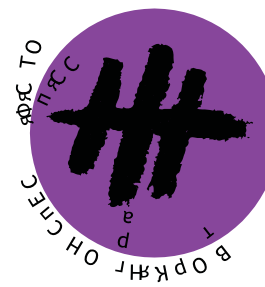


Участники осознают себя частью группы. Эти инструменты служат для определения ролей и талантов участников, поощрения участия и изучения способов улучшения командной работы. Это инструменты для сотрудничества, которые вызывают доверие и объединяют людей.

Эти инструменты более специфичны и служат для улучшения коммуникации между членами команды и между людьми в целом. Здесь вы найдете инструменты для уверенного общения инструменты для ненасильственного общения, инструменты для сбора отзывов, инструменты для разрешения конфликтов, среди других.

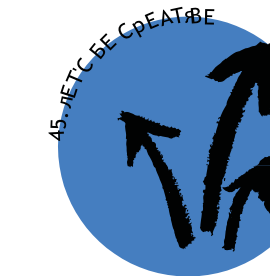
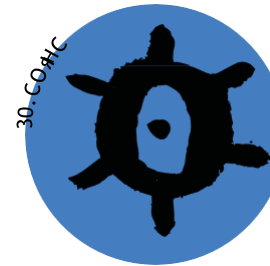


Здесь вы найдете рабочие инструменты по конкретным темам. Некоторые темы: гражданство, окружающая среда, права человека, демократия, разнообразие, расширение прав и возможностей, личные границы, совместное проживание и другие.

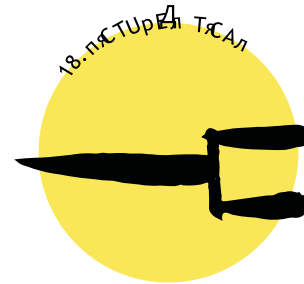
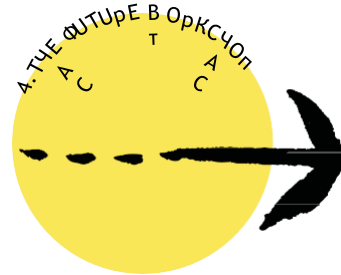
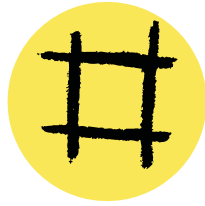




ПОПАДАТЬ В ДУХ: 8, 20, 27, 29, 30, 32, 33, 41, 42, 45, 46, 48, 52, 55, 59



ОРГАНИЗАЦИЯ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ: 2, 4, 6, 9, 14, 18, 23, 37, 44

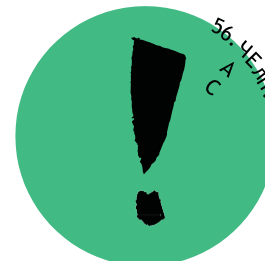




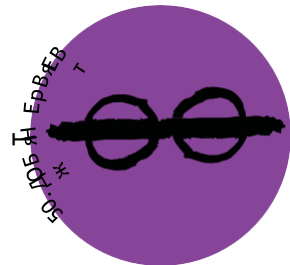
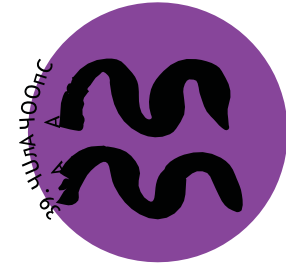
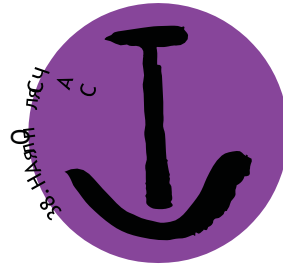
СОСТАВ КОМАНДЫ: 7, 11, 12, 28, 31, 34, 36, 54



УЛУЧШЕНИЕ ОБЩЕНИЯ: 3, 15, 19, 21, 24, 25, 26, 35, 47, 49, 53, 56



РАБОТА НА ОТДЕЛЬНЫЕ ТЕМЫ: 1, 5, 10, 13, 16, 17, 22, 38, 39, 40, 43, 50, 51, 57, 58





ИНСТРУМЕНТЫ



1. ГРАЖДАНСТВО ЗНАЧЕНИЯ

Ключь:

Гражданство; Интеграция; Общественные и демократические ценности

Цели:

* Понимание различных концепций гражданства, включая формальное и гражданское гражданство, а также отсутствие гражданства.

*Размышляя о значении и последствиях различных форм гражданства и о том, как они влияют на нашу повседневную жизнь.

Целевая группа:

Полные или более мелкие группы мигрантов или смешанные группы мигрантов и местных жителей. Подходит для молодежи и взрослых.

Продолжительность:

30-60 минут в зависимости от количества участников.

Пошаговая методика:

- 1) Представьте разные аспекты концепции гражданства, используя рисунок ниже. Различают формальное, гражданское гражданство и гражданство ЕС.
- 2) Поразмышляйте и обсудите различные типы гражданства и различия между ними, включая ценности, которые каждый тип гражданства представляет для каждого человека, и то, как гражданское гражданство может применяться в повседневной жизни.
- 3) Представьте выводы обсуждения либо устно, либо с помощью бумаги или флипчарта.

Примечание: важно уделить некоторое время вступлению, так как различие между формальным и гражданским гражданством может быть новым для некоторых участников.

Необходимые ресурсы:

* Презентация в PowerPoint, показывающая рисунок ниже. Также можно добавить дополнительные иллюстративные примеры формального и неформального гражданства.

* Большие листы бумаги или флипчарт

* Стикеры или небольшие кусочки бумаги

Проблемы:

Важно осознавать, что концепция формального и гражданского гражданства может вызвать некоторые спорные дискуссии, поскольку некоторые участники могли подать заявление на получение национального (и, следовательно, европейского) гражданства страны, в которой они сейчас проживают, еще не получив это. Это может вызвать личную неудовлетворенность и даже высветить дискриминацию в группе.



Форма национального гражданства

Национальное гражданство - это правовая связь между человеком и государством.

Гражданство связано с рядом гражданских, политических и социальных прав и рядом обязанностей, таких как, например, военная служба и обязанность учиться и получать образование в соответствии с национальным законодательством и т. д.



Неформальное гражданское гражданство

Гражданское гражданство - это неформальное сообщество, которое связывает нас вместе в нашем общем обществе.

Практика гражданского гражданства выражается через наше взаимное поведение и принадлежность к обществу.



Гражданство Европейского Союза Формальное

Введено Маастрихтским договором 1992 г. :
«Гражданство Союза имеет любой гражданин государства-члена».

В Амстердамский договор 1997 г. было включено следующее дополнение: «Гражданство является дополнением к национальному гражданству и не заменяет его».

Какие ценности вы бы связали с каждым уровнем гражданства? Что было бы для вас самым важным — и почему?



2. ПРОЯСНЕНИЕ ОЖИДАНИЙ

Ключевые слова:

Ожидания; Цели; Планирование; Ледокол.

Цели:

- * Уточнение ожиданий и целей мероприятия.
- * Реакция на ожидания участников

Целевая группа:

Группы мигрантов или смешанные группы мигрантов и местных жителей.

Продолжительность:

- 10 минут на первоначальное групповое размышление.
- 3-5 минут на каждого участника, чтобы заявить о своих ожиданиях.

Пошаговая методика:

1. Объясните, что хотите добиться совпадения ожиданий участников и организаторов мероприятия.
2. Покажите вопросы к упражнению в PowerPoint или на листе бумаги, розданном каждому участнику (вопросы см. ниже). Затем они должны рассмотреть вопросы со своей личной точки зрения и, если пожелают, могут написать ключевые слова.
3. Через 5-10 минут каждый участник должен представить свои ответы, в том числе свои ожидания от мероприятия. У каждого участника есть на это 3-5 минут.
4. Запишите отзывы на флипчарте и объясните, как упомянутые вопросы будут решаться на будущих мероприятиях. Дайте дополнительную возможность для комментариев и размышлений.

5. В конце мероприятия вернитесь к отзывам и обсудите, все ли ожидания оправдались.

Примечание: в больших группах можно выполнять упражнение в небольших группах, а не индивидуально. В этом случае упражнение можно использовать как ледокол. Важно обеспечить каждому возможность высказаться и принять участие.

Необходимые ресурсы:

- * Флипчарты для обратной связи.
- * PowerPoint, чтобы показать вопросы в упражнении.
- * Стикеры или другие небольшие бумаги для письменного отзыва
- * Карандаши.

Проблемы:

Важно, чтобы участники чувствовали, что к их мнению и ожиданиям относятся серьезно. Способность проявить интерес и личное участие имеет решающее значение для успеха упражнения.



Уточнение ожиданий участников

Цели и ожидания фасилитатора

*что вы получаете...

*что ты стал...

*что вы получаете...

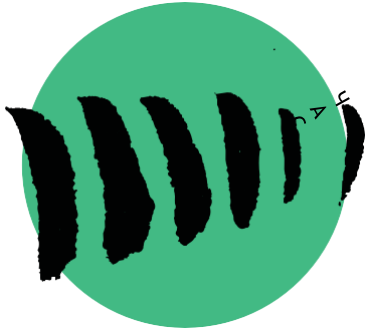
Участник цели и ожидания

* Профессионально

* Социально

* Лично

Какие потребности, цели и ожидания у вас есть?



3. РЕЧЬ В ЛИФТЕ

Цели:

- * Улучшение коммуникативных навыков.
- * Предоставление целенаправленных, актуальных и интересных презентаций.

Целевая группа:

Группы мигрантов с хорошим знанием целевого языка.

Продолжительность:

55 минут плюс 5-10 минут на участника

Пошаговая методика:

1. Представьте следующие инструкции в PowerPoint или на флипчарте:

а) Речь в лифте, которую вы собираетесь произнести, представляет собой короткий рассказ о себе при встрече с другими людьми. Представьте, что вы не знаете друг друга заранее. Вы можете предъявить:

- * Кто ты
- * Что ты делаешь
- * Чем вы увлечены
- * Что вы желаете для настоящего и будущего
- * Какие ценности вы отстаиваете
- * Что вы хотели бы обсудить с другими людьми.

б) «Речь в лифте должна быть:

* Короткий: - от 30 до 60 секунд (это может быть адаптировано к группе).

* Точный: - Прямо по делу и без объяснений.

* Аутентичный: - Выражение ваших ценностей и мнения.

* Актуально: - Адаптируйте свое сообщение к требованиям получателей.

* Ситуативный: - Адаптируйте свое сообщение к ситуации и получателям.

* Повышение осведомленности: - Создайте любопытство и стремление к большему количеству знаний у получателей, но не сенсационно.

* Построение диалога:

- Пригласить вопросы, диалог и, возможно, обсуждение.

- Будьте стратегическими и настройте диалог, который вы хотите, чувствуете себя комфортно и можете контролировать.

- Подумайте, может ли адресаты также быть заинтересованы в этом диалоге.

2. Дайте участникам 45 минут, чтобы записать свою речь в лифте. Каждое выступление должно длиться 5-10 минут.

3. Каждый участник должен представить свое выступление перед группой.

4. После того, как все выступления были представлены, должна быть сессия обратной связи, которая длится 10 минут.

Советы для речи в лифте:

* Используйте разговорный язык, который является для вас аутентичным и простым для понимания

* Представьте свои интересы - будь то личные, социальные, профессиональные или культурные.

* Не вдавайтесь в подробности – используйте конкретные ключевые слова, которые могут дать общий обзор.

* Установите зрительный контакт и улыбнитесь, но не чрезмерно.

* Не стесняйтесь использовать риторические вопросы в своей речи.

* Покажите если вы открыты для других точек зрения.

Необходимые ресурсы:

* Карандаши или ручки

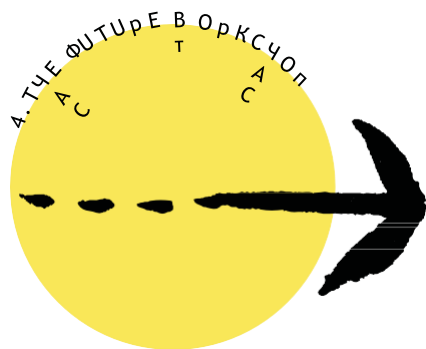
* Блокноты

* Флип-чарт

* Силовая установка

Проблемы:

Важно знать, что некоторые люди слишком нервничают, чтобы стоять перед аудиторией. Не должно быть принуждения к исполнению.



4. СЕМИНАР БУДУЩЕГО

Ключевые слова:

организация и планирование; Процесс демократических изменений; Активное участие; Обязательство

Цели:

* Рассмотрение и разъяснение важности совместной работы.

* Формирование плана будущей совместной работы.

Целевая группа:

Преданные и целеустремленные члены групп по интересам, стремящиеся внести изменения в свою группу по интересам. Они должны уверенно выражать свое мнение устно, хотя сильные языковые навыки на целевом языке не обязательны.

Продолжительность:

В среднем 180 минут. Тем не менее, семинары могут быть адаптированы к конкретному контексту, а это означает, что они могут длиться несколько дней.

Пошаговая методика:

1. Заблаговременно проинформируйте участников о теме, методе работы и временных рамках.

2. Есть три этапа, первые, два из которых обсуждаются либо на пленарном заседании, либо в малых группах.

* **ЭТАП КРИТИКА:** участники выражают свой негативный опыт и чувства по отношению к общей теме, например, неудачный опыт общения с другими коллегами. Все утверждения описаны ключевыми словами на

флипчарты и затем распределяются по тематическим кругам.

***ЭТАП ФАНТАЗИИ:** участники переворачивают критику и обсуждают, как ее можно превратить в мечты и видения. Участники готовят предложения по решению, называемые утопическими проектами.

***ЭТАП РЕАЛИЗАЦИИ:** решения / утопические проекты фазы фантазии оцениваются с точки зрения возможности их практического применения.

ЗАМЕЧАНИЯ: необходимо, чтобы кто-то руководил обсуждением, записывая ключевые слова на флипчартах и постоянно подводя итоги. В зависимости от размера группы для этой задачи требуется 2-3 ведущих. Крайне важно, чтобы каждому участнику была предоставлена возможность высказаться и быть выслушанным. Самое важное правило в этом упражнении – слушать других, не перебивая и не отвергая их высказывания бестактным или унижающим достоинство образом.

Необходимые ресурсы:

* Магнитно-маркерная доска.

* Наклейки для участников, чтобы они могли написать свои собственные ключевые слова.

* Большие листы бумаги для рабочих групп для разработки концепций и т. д.

Проблемы:

Если группа большая, может быть хорошей идеей разделить участников на более мелкие группы. В этом случае важно, чтобы результаты всех групп были тщательно представлены на пленарном заседании, тем самым гарантируя, что результаты будущих семинаров выражают взгляды и пожелания всех участников.



5. НЕСКОЛЬКО ИДЕНТИЧНОСТИ И ЦЕННОСТИ

Ключевые слова:

Личность; Значения;
Разнообразие

Цели:

- * Размышление о том, что является наиболее важной областью нашей жизни.
- * Выявление ценностей, норм и социокультурных традиций, присутствующих в этой и других сферах жизни.
- * Обсуждение сходств и различий в индивидуальных приоритетах.
- * Иллюстрация многих, часто удивительных, аспектов жизни и приоритетов человека.

Целевая группа:

Небольшие группы на тематических семинарах и встречах и общих семинарах.

Продолжительность:

40 минут плюс 5-10 минут на группу. 5-10 минут, если используется как энергетик.

Пошаговая методика:

1. Представьте упражнение, указав цели выше и показав рисунок ниже в PowerPoint объясните, что многие люди в обществе придерживаются негативных предположений и предубеждений о других и что мы не должны судить людей, основываясь на наших предположениях, предрассудках или воображении. Это введение должно занять 10 минут.

2. Разделите участников на группы и попросите их А) обсудить и объяснить свои индивидуальные приоритеты и Б) рассмотреть индивидуальные приоритеты в группе шаг за шагом.

3. Группы записывают свои приоритеты на общем листе бумаги, используя ключевые слова. Существует также возможность назначить представителя для представления группового результата, который будет включать разнообразие/сходство в личных приоритетах, основные ценности, связанные с приоритетами, и дальнейшее групповое размышление о шаблонах с точки зрения социальных ценностей, ценностей сообщества и неожиданных элементов. Групповая работа должна длиться 30 минут.

4. Представьте и сравните результаты группы на пленарном заседании. Это должно занять 5-10 минут на группу. Завершите сессию общим размышлением о важности уважения того, что у людей может быть несколько идентичностей и приоритетов в жизни.

ЗАМЕЧАНИЯ: это также можно использовать в качестве короткого упражнения; как своеобразный энергетик. В этом случае размышления о ценностях и приоритетах не будут такими глубокими и основательными.

3. * PowerPoint показывает рисунок ниже

* Большие листы бумаги

* маркеры и карандаши

Проблемы:

Важно следить за тем, влияет ли упражнение на некоторых участников, поскольку оно может подразумевать более глубокие размышления над индивидуальной жизненной ситуацией. В этом случае упражнение следует тщательно закрыть.





6. ЛИЧНОСТИ

Ключевые слова:

Аналитический инструмент; Дифференциация целевых групп должно привести к плану действий, с которым согласны все участники.

Цели:

* Составление профиля (вымышленной) группы на основе проблем, мечтаний, взглядов и норм целевой группы, условий жизни и потребностей в отношении товаров, социальных услуг и образования.

* Понимание потребностей целевой группы.

Целевая группа:

Группы людей с чем-то общим, например, люди, чьи дети ходят в одну школу, люди, которые работают вместе и так далее.

Продолжительность:

30 минут для краткого профилирования

целевой группы 180 минут для более

подробного профилирования

Следует отметить, что это трудоемкая методика, и на отрисовку профиля/персоны уходит несколько часов.

Пошаговая методика:

1. Обсудите темы исследования и создайте анкету. Это могут быть вопросы, касающиеся: личной информации, семьи и отношений, уровня образования, занятости, досуга, хобби, гражданства, отношения и мотивации.

2. Соберите данные.

3. Обработать данные и составить профиль группы. Чтобы описать группу и ее членов, вы можете рассказать о мужчине или женщине, принадлежащих к этой группе; дайте им имя, опишите их личность, скажите, какая у них работа, расскажите о том, что им нравится или беспокоит, об их хобби и о том, чем они занимаются в свободное время, используя собранные данные.

ПРИМЕЧАНИЕ. Важно понимать, что персонаж должен быть построен как конгломерат нескольких реальных людей в рамках одной целевой группы, например, молодых женщин-мигрантов в возрасте 18-35 лет, не имеющих работы и образования.

Необходимые ресурсы:

*Силовая установка

Проблемы:

Потенциальный риск может состоять в том, что описания персонажей слишком общие и схематичные, поэтому они недостаточно соответствуют реальным нуждам и требованиям данной целевой группы. Это может вызвать страх стигматизации.



7. КОМПАС БЕЗОПАСНОСТИ

Ключевые слова:

Безопасность в группе; осознание взаимных потребностей; Групповая сплоченность

Цели:

- * Обеспечение того, чтобы участники чувствовали себя в безопасности и были неотъемлемой частью группы.
- * Способствовать сплочению участников группы.
- * Размышляя об актуальности деятельности и тем группы для жизни участников.

Целевая группа:

Работа и общественные группы.

Продолжительность:

20-60 минут

ЗАМЕЧАНИЯ: если в группе возникли проблемы, важно в нейтральной форме упомянуть, что упражнение может быть способом их решения. Упражнение «Компас безопасности» можно выполнить в начале группы, если участники уже знают друг друга. Упражнение подходит и после небольшого пробежки группы, чтобы оценить самочувствие участников.

Необходимые ресурсы:

- * Копия «Компаса безопасности» для каждого участника.
- * Карандаши или ручки для каждого участника.
- * Возможно использование флипчартов для обобщения общих результатов и решений.

Проблемы:

Некоторым участникам трудно обсуждать свои чувства по поводу группы на пленарном заседании. Обсуждаемый предмет можно обобщить, чтобы отвлечь внимание от отдельных лиц. Упражнение «Компас безопасности» требует, чтобы участники понимали систему подсчета очков, а также чтобы они понимали и были знакомы с концепциями, используемыми в компасе.



Я чувствую себя в безопасности на встречах

10

Могу ли я быть собой во время встреч?

10

1

10

Актуальны ли темы для моей повседневной жизни?

10

Я чувствую чувство принадлежности



8. МОЙ СЕКРЕТНЫЙ ХОББИ

Ключевые слова:

Ледокол; Хорошая атмосфера в группе

Цели:

- * Заставить новые группы людей чувствовать себя непринужденно друг с другом.
- * Предоставление участникам возможности познакомиться друг с другом.

Целевая группа:

Группы людей, которые еще не знают друг друга.

Продолжительность:

5 минут на ознакомление с заданием плюс 5 минут на человека.

Пошаговая методика:

1. Попросите каждого участника написать на стикере или маленьком листе бумаги одно хобби, которое у него есть или было. Они должны сложить бумагу и положить ее в миску или шляпу.
2. После того, как все это сделают, попросите кого-нибудь взять одного из них из чаши или шляпы и прочитать это вслух на пленарном заседании группы.
3. Каждый должен угадать, у кого есть или было хобби.
4. Если члены группы не могут правильно угадать через короткое время, человек должен заявить о себе. Они могут немного рассказать об истории этого хобби, почему они его выбрали и что оно для них значит.
5. Теперь этот человек рисует следующий и читает его вслух, после чего упражнение повторяется до тех пор, пока все они не будут прочитаны.

ЗАМЕЧАНИЯ: Увлечения могут быть заменены другими темами, например, «мой опыт путешествий». Если участники хотят написать более одного хобби, они должны использовать для каждого отдельный лист бумаги. Упражнение должно проводиться во время семинара или встречи, а не в качестве первого занятия.

Необходимые ресурсы:

- * Стикеры или листы бумаги формата Post-it
- * Шляпа или миска
- * Карандаши или ручки

Проблемы:

Некоторые люди застенчивы и не хотят говорить перед другими. В этом случае они могут шептаться с кем-то, кто затем говорит за них.



Индивидуальное задание

*Каждый участник пишет в заметке хобби, которым она/он занималась ранее или до сих пор активно занимается

*Все ноты упакованы вместе и собраны в большую миску.

Коллективное задание

*Участники по очереди вытягивают записку из миски/шляпы. Каждая запись читается вслух в группе.

* Члены группы теперь должны угадать, у кого есть / или ранее было хобби, которое читается вслух.

*Если группа не может правильно угадать через короткое время - человек делает это сам.

известен и рассказывает немного о предыстории.

Хобби можно заменить многими другими словами



9. ДЕСЯТЬ ПРИОРИТЕТОВ

Цели:

- * Визуализация того, что важно и необходимо для группы.
- * Размышление о мотивации участия в конкретных группах и семинарах.

Целевая группа:

Взрослые и молодые люди.

Продолжительность:

от 120 до 180 минут для более длинной, углубленной версии от 60 до 90 минут для более короткой версии.

Пошаговая методика:

1. Разделите участников на группы на основе определенных критериев, таких как возраст или пол.
2. Четко объясните цель и подход к упражнению.
3. Скажите участникам, что утверждения на шаблоне расположены в совершенно случайном порядке.
4. Дайте каждому из участников шаблон приоритета. Они должны расставить приоритеты для всех утверждений в шаблоне по отдельности, основываясь на шкале, где 10 – это самый важный приоритет. Невозможно поставить одинаковое количество баллов за два

5. Когда они закончат, они представляют свои приоритеты другим членам своей группы. Выбранный лидер группы постоянно собирает результаты в общий шаблон, таким образом возникает картина общих приоритетов группы. Если есть серьезные различия, группа должна «договориться» об окончательном приоритете или выбрать окончательный список группы другим способом.

6. Как только группа согласовала общий список, они пишут его на большом листе бумаги в порядке приоритета. Лидер группы также должен отметить на своем листе, где могли быть существенные различия, в том числе, когда самые высокие приоритеты среди одного или нескольких членов группы могли не быть включены в общий список или располагаться в конце общего списка.

8. Каждый лидер группы представляет приоритеты своей группы на пленарном заседании, а затем вешает бумагу в комнате. Обсудить результаты

9. Подготовьте общий список приоритетов, который может стать основой для дальнейшего планирования деятельности и мероприятий. Он не обязательно должен содержать 10 приоритетов – их может быть больше или меньше.

10. Обсудите приоритеты, не включенные в список или находящиеся в конце списка приоритетов.

утверждения.

ЗАМЕЧАНИЯ: Комната должна быть достаточно большой, чтобы группы могли работать и не мешать друг другу.

В начале упражнения необходимо ясно дать понять, что критика приоритетов другого человека недопустима.

Необходимые ресурсы:

* Приоритетные шаблоны (см. ниже), максимально адаптированные к текущей целевой группе. Один шаблон на участника и как минимум 2 шаблона для итогового процесса в группах и окончательный шаблон для общих приоритетов.

* Флипчарты для финальных групповых приоритетов должны быть показаны в комнате.

* Возможно Powerpoint для пошагового описания приоритетного процесса

Проблемы:

Как и во всех групповых процессах, существует опасность групповой динамики, когда одни участники доминируют, а другие неохотно выражают свои желания, если они не совпадают с желаниями доминирующих лиц.



Что бы вы дали наивысший приоритет в сообществе/ассоциации/и т.д....

от 1 до 10

Самое главное — это то, что я могу ненадолго уйти из дома и повеселиться с другими участниками

Самое главное — это то, что некоторые существующие и актуальные тематические встречи организованы

Самое главное — это то, что сообщество/ассоциация планирует мероприятия для моих детей

Самое главное — это то, что я получаю больше знаний о политике и решениях в моем муниципалитете

Самое главное это то, чтобы сообщество/ассоциация могли встречаться с другими людьми любого пола, возраста, образования и т. д.

Самое главное — это то, что в сообществе я являюсь частью безопасной социальной сети, где мы разделяем одни и те же ценности

Самое главное это то, что я получаю новое внутри в социальных темах

Самое главное это то, что я не обязан присутствовать, поэтому я могу прийти в любое время, когда захочу или захочу

Самое главное — это то, что члены ассоциации/сообщества посещают мероприятия в большом количестве

Самое главное это то, что я могу встретить других людей моего возраста и моих собственных ожиданий



10. ЦВЕТНЫЕ ОЧКИ; РАЗНЫЕ ВИДЫ

Ключевые слова:

Разные мнения; Разнообразие; Включение; Сочувствие; Толерантность; Творческий подход

Цели:

- * Признание пределов вашей терпимости.
- * Поиск способов изменить свое нетерпимое поведение.
- * Поощрение включения.
- * Ценить принципы, ценности и творчество каждого человека.

Целевая группа:

Группы по 20-30 человек в возрасте от 10 лет. Никаких предварительных знаний или информации не требуется.

Продолжительность:

40 минут

Пошаговая методика:

1. Важно заранее подготовить материал.
2. Попросите каждого участника взять кусок цветного картона того цвета, который им не нравится.
3. Используя этот картон, они должны спроектировать и изготовить очки, которые им подходят.
4. После того, как очки сделаны, люди из картона одного цвета должны собраться вместе. Они обсуждают, почему им не нравится цвет, и говорят, какой цвет они бы предпочли.

5. Прочитайте из таблицы ниже, что символизирует каждый цвет.

6. Объясните, что каждый человек должен принять поведение своего цвета, указанное в таблице, и должен спланировать вечеринку по случаю дня рождения.

7. Поделитесь с группой своим опытом использования этого цвета и поведения таким образом.

8. Обсудите, каково это поставить себя на чье-то место; как вы можете принимать людей, которые отличаются от других; что изменилось бы в мире, если бы мы практиковали эмпатию и терпимость.

ЗАМЕЧАНИЯ: не объясняйте символику цветов до тех пор, пока все не закончат изготовление своих очков и не объяснят, почему им не нравится этот цвет.

Необходимые ресурсы:

*Картон 10 различных цветов: красный, оранжевый, желтый, розовый, коричнево-коричневый, зеленый,

*белый, синий, фиолетовый, черный.

*Ножницы

*Карандашные мелки или фломастеры

Проблемы:

Самая большая проблема – поставить себя на место тех людей, которые могут быть нетерпимы.

Цвета символизируют:

Красный – я могу и буду изо всех сил.

Оранжевый – Меры предосторожности – Оповещения.

Желтый – Я сияю – я помогаю вам сиять.

Розовый – Опекун.

Коричневый – Конфликтный - предвзятый.

Зеленый - Положительный - хорошие отношения.

Белый – Я хочу больше выделяться.

Голубой – внутренний покой.

Фиолетовый – чуткий – понимающий.

Черный – чувствительный.



11. РАЗГОВОР ФЛАГИ

Необходимые ресурсы:

- * цветной картон
- * Бумага
- * Ручки

Проблемы:

Это упражнение должно быть в состоянии установить равенство и подчеркнуть сходство между людьми из разных слоев общества. Самый большой риск этого метода заключается в том, что он может вызвать непереносимость.

Ключевые слова:

Мигранты; Разнообразие; Сходство

Цели:

*Понимание сходства между людьми из разных миграционных слоев. .

Целевая группа:

Группы людей, например, коллеги по работе, с разным миграционным прошлым, но говорящие на одном языке.

Продолжительность:

60 минут

Пошаговая методика:

1. Раздайте кусочки картона разного цвета.
2. По очереди назовите цвет на вашем листе картона. Каждый человек с таким цветом на национальном флаге должен сказать 3 положительных момента об обществе в своей стране и 3 отрицательных, которые необходимо изменить.
3. Повторите с другим цветом.

ЗАМЕЧАНИЯ: можно попросить участников одеться в цвета своего национального флага, чтобы каждый мог познакомиться с различными национальными флагами.



12. БЕЗДНА

Ключевые слова:

Мигранты; Разнообразие; Сходство

Цели:

*Понимание сходства между людьми из разных миграционных слоев.

Целевая группа:

Группы людей, например, коллеги по работе, с разным миграционным прошлым, но говорящие на одном языке.

Продолжительность:

15 мин

Пошаговая методика:

1. Предложите участникам встать в два ряда, плечом к плечу, так, чтобы два ряда были обращены друг к другу.
2. Предложите им представить, что между двумя рядами и за рядами есть глубокая пропасть. Каждый ряд равен ширине их стопы.
3. Скажите участникам, что они должны расположиться в своем ряду по месяцу рождения (январь с одной стороны и декабрь с другой).
4. Они должны поменяться местами при поддержке товарищей по команде, чтобы не упасть в пропасть.
5. Как только они находятся в порядке месяцев, начиная с конца января, каждый из них называет свой месяц рождения.

6. Поздравьте друг друга с достижением.

7. Поразмышляйте над упражнением. Это может начаться с вопроса «Что может означать бездна?» Всем участникам должна быть предоставлена возможность внести свой вклад в обсуждение.

ЗАМЕЧАНИЯ: это не гонка. Целью упражнения является поддержка друг друга и достижение цели стоять в порядке месяца рождения.

Необходимые ресурсы:

* Необходимо иметь большую тихую комнату.



13. ПРОБЛЕМА

Необходимые ресурсы:

- * Бумага
- * Ручки
- * Коробка или контейнер

Проблемы:

Никаких.

Ключевые слова:

Командная работа; Решение проблем; Эффективные результаты

Цели:

- * Анализ и поиск решения проблемы.
- * Умение работать в команде.
- * Слушать и ценить разные мнения.

Целевая группа:

Группы людей из разных сообществ. Подходит для всех людей любого возраста.

Продолжительность:

60 минут.

Пошаговая методика:

1. Напишите на листе бумаги проблему, с которой сталкиваются мигранты. Например, мигрант, которому трудно интегрироваться в местное общество.
2. Сложите бумагу и положите в контейнер.
3. Возьмите з каждого наугад.
4. Проанализируйте проблему в команде и найдите решение.
5. Как только решение найдено, участник, написавший задачу, должен сказать, решена ли она удовлетворительно.



14. СЕМЕЙНОЕ ДЕРЕВО

Ключевые слова:

Отличия; Сходства; Разнообразие; Интеграция; Мультикультурализм.

Цели:

*Визуализация и понимание разнообразия и мультикультурализма в нашем обществе.

* Помощь в интеграции.

Целевая группа:

Мультикультурные группы всех возрастов; предпочтительно смесь возрастов от детей до пожилых людей. Если возможно, группы людей, у которых есть общий язык.

Продолжительность:

45- 60 минут

Пошаговая методика:

1. Предложите каждому участнику сказать, откуда родом его бабушка и дедушка; как страны, так и региона.
2. Напишите страну и регион на стикере и прикрепите к флипчарту или доске.
3. Попросите участников подумать и обсудить культуру, переданную им от бабушек и дедушек; как это влияет на их жизнь сегодня; если они делают то, чему их научили их бабушка и дедушка, но что не является нормой в обществе, в котором они сейчас живут.
4. Участники обсуждают сходство между культурами и исследуют, как культура их бабушек и дедушек соотносится с культурой страны, в которой они сейчас живут.

ЗАМЕЧАНИЯ: если это упражнение выполняют люди, говорящие на разных языках, можно использовать карты и пантомиму. Подчеркните, что культуры разные и что ни одна из них не может быть выше или ниже.

Необходимые ресурсы:

* Стикеры

* Ручки

*Флипчарт или доска

Проблемы:

Эта деятельность должна хорошо модерироваться, чтобы все участники могли выразить себя, и чтобы никто не монополизировал рассказывание историй.



15. МОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВАС

Ключевые слова:

Сеть; Обмен передовым опытом

Цели:

- * Обмен знаниями и опытом.
- * Сеть.
- * Разработка эффективных и инновационных методов для всех.

Целевая группа:

Группы счетное количество участников и минимум 6. Он подходит для всех возрастов. Участники должны иметь опыт работы в данной области.

Продолжительность:

60-90 минут

Пошаговая методика:

1. Попросите участников выбрать одного партнера из группы.
2. У партнеров есть 5 минут, чтобы кратко представиться и обменяться информацией и своим опытом по конкретной теме. Им нужно рассказать о своем личном опыте – никакой теории! Участников просят делать записи.
3. Через пять минут подайте сигнал тревоги и скажите участникам поменяться партнерами и повторить упражнение.
4. После того, как все участники поговорили со всеми, у них есть пять минут, чтобы написать памятку о самых оригинальных и важных моментах, возникших в ходе разговоров.

ЗАМЕЧАНИЯ: Подчеркните важность соблюдения 5 минут и то, что это означает 2,5 минуты на человека.

Необходимые ресурсы:

- * Бумага
- * Карандаш
- * Опубликовать
- * Будильник / Будильник

Проблемы:

Этот метод не связан с каким-либо риском, однако люди с меньшим опытом могут чувствовать себя несколько запуганными своими более опытными коллегами.



16. НАЧАЛО СОЗДАВАТЬ

Ключевые слова:

Генерация, доверять, коммуникация, командная работа, развитие деятельности.

ЗАМЕЧАНИЯ: необходимо созвать новое собрание для календаря и распределения работы (комиссии или подгруппы). Это не разовая деятельность, а метод работы, который выбирается и регулярно реализуется на рабочих встречах.

Цели:

- * Усиление командной работы.
- * Разработка целей и динамики для использования в различных видах деятельности,
- * предложения или проекты.
- * Выявление качеств каждого человека в группе.

Целевая группа:

Группы из 5-15 участников в идеале из многопрофильных рабочих групп и уже работающих вместе.

Продолжительность:

60 - 120 минут

Пошаговая методика:

1. Договоритесь о времени, дате и месте встречи.
2. Если группа большая, разделите участников на более мелкие группы, с представителем по каждому вопросу, т.е. нет одного представителя по всем вопросам.
3. Задайте вопросы группе или группам. Вопросы могут включать: над какой темой мы будем работать?

Каковы наши цели?

Какую часть населения мы хотим охватить? Какие мероприятия мы хотим проводить и почему?

Необходимые ресурсы:

- * Большое закрытое пространство, такое как конференц-зал, со столами и стульями
- * Бумага
- * Ручки
- * Белая доска
- * Ручки для белой доски

Проблемы:

Эта методология может работать на разных уровнях и с разными группами, которым требуется разработка и координация их виды деятельности, предложения или проекты. Этот метод варьируется, потому что он зависит от потребностей и требований, возникающих при развитии и программировании деятельности.



17. ВОТ КАК Я ВЫГЛЯЖУ; ВОТ КАК ЛЮДИ ВИДЯТ МЕНЯ

Ключевые слова:

Самооценка; Расширение прав и возможностей; Самосознание; Принятие;
Признание других взглядов и мнений

Цели:

- * Научиться распознавать свои сильные и слабые стороны.
- * Принятие оценок других людей о вас.

Целевая группа:

Группы из 10 детей, молодежи или взрослых.

Продолжительность:

30 - 40 минут.

Пошаговая методика:

1. Разделите лист бумаги на 3 части. В средней части нарисуйте автопортрет. В правой части напишите свои сильные стороны, а в левой части напишите, что вы хотели бы улучшить в себе. Сложите левую и правую секции так, чтобы было видно только изображение.
2. Найдите напарника и покажите ему рисунок, убедившись, что он не видит, что вы написали. Партнер должен описать, что он находит в вас положительного и что вам следует улучшить.
3. Сравните то, что вы написали о себе, с тем, как вас воспринимает ваш партнер, и поразмышляйте над этим.
4. Напишите ободряющие слова и фразы на листах бумаги и покажите их.

ЗАМЕЧАНИЯ: предложите участникам повторять эти фразы про себя в течение недели, чтобы подбодрить их.

Необходимые ресурсы:

- * Бумага
- * Цветные ручки или карандаши.
- * Карандаши
- * Скотч, чтобы приклеить слова ободрения к стене.
- * Большое тихое место со столами и стульями.

Проблемы:

Признание себя таким, какой вы есть.



18. ФОТОЛИТИЧЕСКИЙ

Ключевые слова:

Выражая мнения; Стили преподавания и модерирования

Цели:

- * Узнавать о разных стилях преподавания и модерирования и способы их реализации.
- * Четко и уважительно выражать свое мнение.
- * Прислушиваться к мнению других.

Целевая группа:

Группы людей, занимающихся обучением и модерированием. Группы людей, обсуждающие определенную общую тему.

Продолжительность:

20-30 минут.

Методология шаг за шагом:

1. Разложите на полу несколько картинок, изображающих разные стили преподавания.
2. Попросите участников посмотреть на картинки и встать рядом с картинкой, с которой они согласны или с которой они чувствуют себя наиболее комфортно.
3. Каждый участник должен объяснить, почему он выбрал именно эту картинку.
4. Объясните, что нет правильного или неправильного ответа и что на всех рисунках показаны хорошие способы обучения.

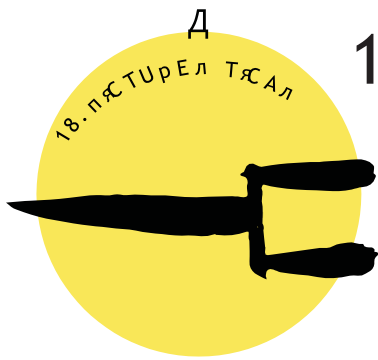
ЗАМЕЧАНИЯ: этот метод также можно использовать с письменными словами вместо картинок. Один и тот же метод можно использовать с разными темами. Например, если тема «Что представляет собой демократия?» данные слова могут быть СВОБОДНЫЕ ВЫБОРЫ, МИР, СВОБОДА, НЕТ КОРРУПЦИИ

Необходимые ресурсы:

- * Фотографии, показывающие различные стили обучения.
- * Достаточно большая комната для количества участников для проведения мероприятия.

Проблемы:

Помните о возможном конфликте при использовании этого метода с противоречивыми темами.



18. КАРТИНОЛИТИЧЕСКИЙ

Ключевые слова:

Выражая мнения; Стили преподавания и модерирования

Цели:

- * Узнавать о разных стилях преподавания и модерирования и способы их реализации.
- * Четко и уважительно выражать свое мнение.
- * Прислушиваться к мнению других.

Целевая группа:

Группы людей, занимающихся обучением и модерированием. Группы людей, обсуждающие определенную общую тему.

Продолжительность:

20-30 минут

Методология шаг за шагом:

1. Разложите на полу несколько картинок, изображающих разные стили преподавания.
2. Попросите участников посмотреть на картинки и встать рядом с картинкой, с которой они согласны или с которой они чувствуют себя наиболее комфортно.
3. Каждый участник должен объяснить, почему он выбрал именно эту картинку.
4. Объясните, что нет правильного или неправильного ответа и что на всех рисунках показаны хорошие способы обучения.

ПРИМЕЧАНИЕ: этот метод также можно использовать с письменными словами вместо картинок. Один и тот же метод можно использовать с разными темами. Например, если тема «Что представляет собой демократия?» данные слова могут быть СВОБОДНЫЕ ВЫБОРЫ, МИР, СВОБОДА, НЕТ КОРРУПЦИИ.

Необходимые ресурсы:

- * Фотографии, показывающие различные стили обучения.
- * Достаточно большая комната для количества участников для проведения мероприятия.

Проблемы:

Помните о возможном конфликте при использовании этого метода с противоречивыми темами.



19. ГДЕ ВЫ НАХОДИТЕСЬ?

Ключевые слова:

Обсуждение; Выражая мнения; Разногласия во мнениях

Цели:

- * Развитие навыков ведения дискуссии и аргументации.
- * Уважать мнение других.
- * Уважительно делитесь своим мнением

Целевая группа:

Группы мигрантов. Люди со слабыми языковыми навыками могут участвовать, используя язык тела, или выражать свое мнение тем, где они стоят в комнате.

Продолжительность:

50 мин

Пошаговая методика:

1. Начните мыслительный процесс с вопроса, например, «что такое демократия?»
2. Дайте участникам 1-2 минуты, чтобы они написали свое понимание того, что это такое, на стикере. Они должны приклеить стикер на флипчарт и прочитать вслух то, что они написали.
3. Попросите участников представить линию, проходящую через середину комнаты. На противоположных сторонах воображаемой линии приклейте на пол лист бумаги с надписью СОГЛАСЕН или НЕ СОГЛАСЕН.
4. Предложите участникам встать и выстроиться в линию. Объясните, что вы собираетесь прочитать утверждения с флипчарта.

Если участник согласен с утверждением, он должен стоять на стороне СОГЛАСАЮТСЯ; если они не согласны, они должны встать на сторону НЕ СОГЛАСНЫ.

5. Укажите, что участники должны стоять в зависимости от того, в какой степени они согласны или не согласны с утверждениями. Чем ближе к воображаемой линии, тем менее категорично их согласие или несогласие с утверждением.

6. После каждого утверждения следует короткое обсуждение, в ходе которого автор высказывания объясняет свою точку зрения, а остальные размышляют и объясняют, почему они выбрали именно ту позицию, на которой они стоят. В ходе этого процесса участник может изменить свое мнение. и следовательно куда Они находятся стоя. 7. После прочтения всех утверждений снова соберите группу для обсуждения и подведения итогов. Импульсом для этого могут быть следующие вопросы: были ли трудности с ответом на какой-либо из вопросов, потому что было трудно составить

решение? Вас удивила степень разногласий по некоторым вопросам? Существуют ли «правильные» или «неправильные» ответы или это просто вопрос индивидуального убеждения?

Необходимые ресурсы:

- * Два листка бумаги со словами СОГЛАСЕН и НЕ СОГЛАСЕН.
- * Стикеры
- * Ручки и карандаши
- * Флип-чарт
- * Пространство для движения людей

Проблемы:

Помните о профиле участников при подготовке заявлений; осознавать, насколько участники знают тему и понимают словарный запас; не выбирайте тему, которая может вызвать конфликт между участниками.



20. МОЯ ЛЮБИМАЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

Необходимые ресурсы:

- *Бумага формата А4
- *Карандашные мелки
- *Карандаши
- * Ручки
- *Магнитно-маркерная доска

Проблемы:

Помните об участниках, которым неудобно обсуждать свои части тела.

Ключевые слова:

Ледокол

Цели:* Знакомство с другими участниками.

*Создание позитивной, спокойной и доверительной атмосферы перед началом семинара.

Целевая группа:

Группы мигрантов, возможно разделенные на гендерные группы. Подходит для всех возрастов и полов.

Продолжительность:

15 мин

Пошаговая методика:

1. Попросите участников подумать об их любимой или самой важной части тела или о чем-то особенном, что им нравится в их внешности. Они либо записывают это, либо рисуют.
2. Разделите участников на пары и попросите их представиться друг другу, рассказав о своей части тела.
3. Попросите каждого участника представить своего партнера.

ЗАМЕЧАНИЯ: можно использовать фотографии разных частей тела или людей с разной внешностью и попросить участников выбрать из них.

Если кому-то неудобно выполнять это упражнение с кем-то другого пола, выполняйте задание в группах, разделенных по половому признаку.



21. НЕОЖИДАННАЯ СИТУАЦИЯ

Ключевые слова:

Работа в непредвиденных ситуациях; Преодоление вызовов

Цели:

- * Работа с непредвиденными ситуациями во время преподавания языка.
- * Приобретение новых навыков общения, обучения и модерации

Целевая группа:

Группы мигрантов в языковом классе.

Продолжительность:

60 минут

Пошаговая методика:

1. поприветствуйте учащихся в классе и объясните, что произошла непредвиденная ситуация, а это означает, что урок будет отличаться от запланированного.
2. Попросите участников сесть в круг. Дайте одному участнику мяч и попросите его произнести слово на изучаемом языке. Затем они должны бросить мяч другому участнику, который должен сказать слово на целевом языке, начинающееся с последней буквы предыдущего слова, или слово из той же категории слов.
3. Попрактикуйтесь в использовании этих слов, составляя с ними предложения, рисуя их или разыгрывая их.
4. Практикуйте другую лексику, указывая на предметы в классе и предлагая участникам назвать их на изучаемом языке.

Необходимые ресурсы:

- * Мяч
- * Бумага
- * Карандашные мелки
- * Карандаши

Проблемы:

Не исключено, что участники будут недовольны тем, что урок отличается от ожидаемого. В этом случае необходимо будет решить, продолжать ли урок или отменить его.



21. РЕЦИКЛ ГАРБО ДЕМО

Ключевые слова:

Переработка; Разделение мусора.

Цели:

- * Изучение различных видов отходов.
- * Узнаете, как разделять мусор и куда его перерабатывать.
- * Понимание того, почему переработка важна.
- * Сохранение окружающей среды.

Целевая группа:

Сообщества мигрантов. Подходит для всех возрастов. Люди с базовым и продвинутым уровнем языка.

Продолжительность:

60 минут

Методология шаг за шагом:

1. Спросите участников, знают ли они, как правильно разделять мусор. Скорректируйте мастерскую в зависимости от их ответов.
2. Расскажите, как правильно разделять мусор. Это можно сделать с помощью презентации Powerpoint содержащий соответствующую информацию.
3. Покажите разные примеры настоящего мусора. Покажите разные баки и объясните, какой тип мусора следует помещать в каждый из них.
4. Разместите мусор на полу, а участники должны правильно его разделить.
5. После того, как мусор был правильно разделен, они должны быть помещены в правильный бин.

ЗАМЕЧАНИЯ: вместо фактического мусора можно использовать изображения мусора. Вместо корзины можно использовать цветную бумагу, а участники размещают мусор рядом с соответствующим листом цветной бумаги.

Необходимые ресурсы:

- * Презентация в Powerpoint
- * Раздаточные материалы
- * Реальный мусор или фотографии мусора
- * Различные коробки, которые можно использовать как мусорные баки или цветную бумагу.

Проблемы:

Убедитесь, что участники понимают используемый язык. Если их языковые навыки слабые, надо будет и раздаточные материалы писать на их языке.



23. ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ

Ключевые слова:

Время; Расписания; Назначения; Сроки выполнения

Цели:

* Изучение того, что такое время и его важность в нашей жизни.

* Улучшение тайм-менеджмента.

Целевая группа:

Группы мигрантов.

Продолжительность:

90 минут

Методология шаг за шагом:

1. Представьте предмет, используя короткие презентации, объясняющие, что такое время, его важность и его влияние.
2. Выполнять различные упражнения, иллюстрирующие важность правильного управления временем и показывающие последствия плохого управления временем.
3. Выполните различные упражнения, которые помогут участникам лучше планировать и управлять своим временем.
4. Обсудите время и планирование времени.

Необходимые ресурсы:

* Презентация в формате Powerpoint, подготовленная руководителем семинара.

* Мероприятия для участников, запланированные заранее чех лидером.

* Часы или часы

* Календарь

Проблемы:

Необходимо помнить о культурных различиях в отношении концепции времени.



24. Я, ВЫ, МЫ

Ключевые слова:

Коммуникация; предотвращение конфликтов; потребности; Чувства; Различные восприятия; Средства связи

Цели:

- * Изучение методов стратегической коммуникации.
- * Развитие навыков стратегической коммуникации.
- * Осознание своих чувств и потребностей и способов их выражения.

Целевая группа:

Небольшие группы однополых мигрантов. Необходим высокий уровень владения языком.

Продолжительность:

60 минут

Методология шаг за шагом:

1. Задайте участникам следующие вопросы:

- а. Что такое «Я-речь», «Ты-речь» и «Мы-речь»?
- б. В чем разница между критикой поведения и критикой личности?

2. Объясните понятие «Я ГОВОРЮ, ВЫ ГОВОРИТЕ, МЫ ГОВОРИМ».

Я РЕЧЬ — это техника стратегической коммуникации. Он предлагает возможность выражать потребности и пожелания конструктивным и конкретным образом. **Я РЕЧЬ** включает в себя поведение и чувства, не игнорируя человека. Это не ведет к избеганию конфликта, скорее речь идет об открытии каналов коммуникации для обсуждения первопричин конфликта. В **РЕЧИ** проявляется готовность к общению и поиску взаимоприемлемых решений. В **I SPEECH** мы критикуем поведение, а не личность.

Структура I РЕЧИ

- а. «Когда я вижу, что ты...» Мы говорим о действиях другого человека.
- б. «...Я чувствую» ... или... «Я хочу...» Мы говорим о собственной реакции без самообвинения или оправдания.
- с. «Хочу...» или «Хотелось бы...» Мы говорим о желаемом результате, не требуя его.

Например:

Когда ты говоришь мне заткнуться, мне становится больно. Я бы хотел, чтобы мы могли поговорить, и ты бы сказал мне, что тебя действительно беспокоит.

Сравнение **Я ГОВОРЮ**, **ВЫ ГОВОРИТЕ**, и **МЫ ГОВОРИМ**:

Пример ВАШЕЙ РЕЧИ

— Ладно, Никола, ты можешь перестать говорить? Вы действительно невнимательны!»

Пример МЫ РЕЧИ

«Мы все знаем, что Никола невнимателен и никогда не слушает, когда говорят другие люди».

Пример Я РЕЧИ

«Никола, я действительно возражаю, когда ты перебиваешь меня, потому что это дает мне ощущение, что меня не уважают. Я хочу, чтобы меня услышали, и мне важно ваше мнение».

3. Работайте в парах, чтобы выполнить следующее упражнение.

Подумайте о ситуации, которая вас разозлила, и объясните обстоятельства своему партнеру. Используя ролевую игру, партнер должен дать свою спонтанную реакцию. Затем они должны сформулировать свой гнев в виде «Я-сообщения».

4. Посадите группу в круг и попросите всех закончить следующие утверждения: «При общении с людьми мне не нравится, когда кто-то...» Затем они должны сказать «В такой ситуации я реагирую...»

5. Продолжая сидеть в кругу, попросите участников написать хвалебное послание кому-то из их знакомых на листе бумаги. Закидывайте сообщения в шапку. Вынимайте, по одному сообщению, и читайте их вслух. Участники должны определить, сформулировано ли сообщение в **РЕЧИ**. Если нет, то они должны сказать, как бы они это сформулировали в **РЕЧИ**.

ЗАМЕЧАНИЯ: рекомендуется попрактиковаться в этом упражнении сначала в группе, в которой конфликт маловероятен. Если участники не хотят рассказывать о ситуации, которая их злит, они могут выполнить задание в одиночку и написать ситуацию на листе бумаги или даже нарисовать ее.

Необходимые ресурсы:

- * лист бумаги для каждого участника
- * Ручки или карандаши
- * Шляпа или сумка для третьего упражнения.

Проблемы:

Конфликт между участниками может возникнуть во время этого упражнения.



25. НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ

Ключевые слова:

Коммуникация; застенчивые участники; Доверяющая среда

Цели:

- * Обеспечение безопасной и доверительной среды.
- * Предоставление участникам уверенности в том, что они могут поделиться своим мнением.

Целевая группа:

Группы грамотных, но застенчивых мигрантов, говорящих на одном языке.

Продолжительность:

30 минут

Методология шаг за шагом:

1. Поговорите с участниками и, возможно, дайте им ледокол, чтобы они чувствовали себя в группе непринужденно.
2. Назовите тему, которую вы хотели бы обсудить.
3. Раздайте участникам карандаши и бумагу и попросите их написать, что они думают по этой теме. При желании они могут написать свое имя на листе.
4. Поместите утверждения в рамку.
5. Прочитайте каждое утверждение отдельно и предложите участникам обсудить их.

ПРИМЕЧАНИЕ: Шаг 5 может быть исключен, если участники очень застенчивы.

Необходимые ресурсы:

- * Карандаши
- * Бумага
- * Коробка
- * Подготовленный ледокол (по желанию)

Проблемы:

Некоторые из участников, возможно, все еще стесняются высказать свое мнение.



26. УПРАВЛЕНИЕ КОНФЛИКТАМИ

Ключевые слова:

Коммуникация; Предотвращение конфликта

Цели:

* Понимание причин конфликта.

* Успешное разрешение конфликта.

Целевая группа:

Небольшие группы мигрантов, разделенные по половому признаку.

Необходим хороший уровень владения изучаемым языком.

Продолжительность:

145 минут

Пошаговая методика:

1. Представьте тему с помощью презентации Powerpoint. Презентация должна включать в себя, почему возникает конфликт и каковы препятствия для общения.

Возможные объяснения:

- a) Семантические барьеры могут привести к недопониманию; получатель сообщения может неправильно понять, что имеет в виду говорящий.
- b) Конфликт также может быть вызван индивидуальными предрассудками, ценностями и установками. Дайте определение «предубеждению» и покажите, что предубеждение может работать в обоих направлениях. Приведите пример общин мигрантов; часто существует предубеждение против них со стороны принимающей страны, но у общин мигрантов также есть свои собственные предубеждения против принимающей страны.

1. Проведите ролевые игры конфликтных ситуаций, которые должны быть понятны участникам. Подготовьте эти ролевые игры заранее.
2. Обсудите ситуации и ролевые игры, указывая, где индивидуальное восприятие и предубеждение сыграли роль в конфликте.
3. Направлять участников к самостоятельному поиску решений; спросите их, как бы они разрешили конфликт; заставьте их осознать свои собственные навыки управления конфликтами - будь они конструктивными или деструктивными. После этого обсуждения представьте способы разрешения или предотвращения конфликта.

ЗАМЕЧАНИЯ: если никто не хочет проводить ролевую игру, можно зачитать ситуацию и затем продолжить обсуждение. Не называйте ролевую игру «игрой», так как это может отбить у людей желание ею заниматься.

Необходимые ресурсы:

Презентация Powerpoint

Проблемы:

Ролевые игры могут вызвать настоящий конфликт; будьте готовы выступить посредником, если это произойдет.



27. КОТ В МЕШКУ

ЗАМЕЧАНИЯ: можно использовать объекты с символическим значением.

Необходимые ресурсы:

Красиво упакованные предметы

Ключевые слова:

Ожидания; Фантастика; реальность; предположения; Опасения

Цели:

- *Начало обсуждения ожиданий и предположений против реальности.
- * Понимание контраста между предположением и реальностью.
- * Развитие доверия в группе.

Целевая группа:

Подходит для всех групп и возрастов. Также рекомендуется для детей.

Продолжительность:

15 минут (в зависимости от размера группы)

Пошаговая методика:

1. Попросите участников сесть в круг. Поместите завернутый подарок для каждого человека в середине.
2. Каждый участник берет подарок и, не открывая его, угадывает, что находится внутри упаковки.
3. Через 2 минуты угадывания позвольте участникам открыть свой подарок. Спросите их, правильно ли они догадались, что это было; если бы они ожидали чего-то другого; как они относятся к своему подарку.



28. ОГНЕННЫЙ ШАР

Ключевые слова:

Чувства; Эмоции; Опасения; мнения; Решение конфликта

Цели:

- * Помощь в разрешении конфликтов.
- * Работа с эмоциями и страхами.
- * Размышление о ситуации, которая может повлиять на нас эмоционально, и о том, насколько возможны разные «выходы».
- * Формирование эмпатии в группе.

Целевая группа:

1 человек один или группа. Подходит как для взрослых, так и для детей.

Продолжительность:

1-3 минуты на участника.

Методология шаг за шагом:

1. Дайте каждому участнику теннисный мяч.
2. Выключите свет.
3. Медленным, спокойным тоном произнесите следующее:
4. Обсудить ощущения на поверхности шара; как участники относились к упражнению и почему они выбрали то, что они сделали с мячом в конце упражнения.

Закройте глаза и дышите осознанно и глубоко. Вдохните через нос и выдохните через рот. Возьмите мяч в руки и очень осознанно воспринимайте его поверхность. Что вы чувствуете? Как вы себя чувствуете? Опишите в мыслях, что вы чувствуете. Приклейте все эти чувства к поверхности шара.

Наполните шар всеми чувствами и ощущениями, которые приходят к вам прямо сейчас. Свяжите эти чувства и ощущения с цветом; на запах; дайте им имя. Крепко держите мяч; контролировать это. Представьте, что сейчас мяч становится теплым, комфортно теплым, и постепенно он становится все теплее и теплее, пока не начнет нагреваться и гореть. Дышите глубоко, очень глубоко и.....

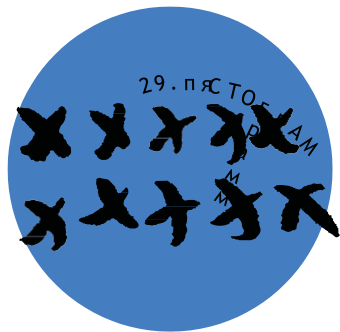
ВАРИАНТ 1 - задуть и потушить огонь

ВАРИАНТ 2 - передать мяч человеку слева от вас

ВАРИАНТ 3 - отбросить мяч от себя

Необходимые ресурсы:

1 теннисный мяч на участника.



29. ПИКТОГРАММА

Ключевые слова:

Ледокол; Чувство принадлежности; Общая основа

Цели:

- * Завоевать доверие и чувство принадлежности к группе.
- * Говорить о себе, не отвечая на прямой вопрос.
- * Находить общий язык с членами группы.

Тцелевая группа:

Группы коллег

Продолжительность:

2-5 минут на участника (Тренер может установить максимальный лимит)

Методология шаг за шагом:

1. Попросите каждого участника выбрать изображение или объект.
2. Участник должен объяснить, почему он выбрал именно это изображение или объект и свою связь с ним.

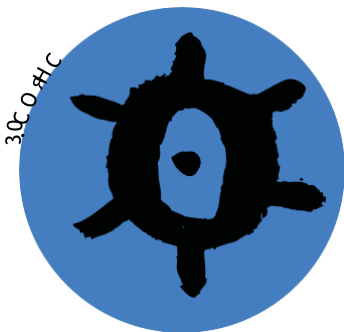
ЗАМЕЧАНИЯ: Один участник говорит по очереди, а остальные должны слушать, не задавая вопросов и не добавляя комментарии. Там нет правильных или неправильных ответов. Это не разговор; речь идет о том, чтобы слушать то, чем хочет поделиться коллега. Важно выбрать изображения или объекты, которые имеют какую-то ассоциацию с участниками.

Необходимые ресурсы:

- * Открытки
- * Фотографий
- * Объекты

Проблемы:

Чем лучше члены группы знают друг друга, тем больше риск того, что участники заговорят и займут больше отведенного на упражнение времени. Важны очень хорошие навыки тайм-менеджмента и модерации.



30. МОНЕТЫ

Проблемы:

Чем лучше члены группы знают друг друга, тем больше риск того, что участники заговорят и займут больше отведенного на упражнение времени. Важны очень хорошие навыки тайм-менеджмента и модерации.

Ключевые слова:

Ледокол; Нахождение точек соприкосновения; Воспоминания; Чувство принадлежности

Цели:

- * Завоевать доверие и чувство принадлежности к группе.
- * Говорить о себе, не отвечая на прямой вопрос.
- * Находить общий язык с членами группы.

Тцелевая группа:

Группы коллег

Продолжительность:

2-5 минут на участника (Тренер может установить максимальный лимит)

Методология шаг за шагом:

1. Каждый участник должен взять монету из коробки, посмотреть на дату выпуска на ней и рассказать группе что-то, что произошло в их жизни за этот год.

ЗАМЕЧАНИЯ: Один участник говорит по очереди, а остальные должны слушать, не задавая вопросов и не добавляя комментариев. Там нет правильных или неправильных ответов. Это не разговор; речь идет о том, чтобы слушать то, чем хочет поделиться коллега.

Необходимые ресурсы:

*Коробка монет из разных стран с разной датой, не старше среднего возраста участников.



31. ТОЛЬКО ТРИВОПРОСОВ

Проблемы:
НИКТО

Ключевые слова:

Сочувствие; Тимбилдинг; Прослушивание

Цели:

- * Обмен личной информацией.
- * Создание безопасной атмосферы.

Тцелевая группа:

Любая группа, которая регулярно встречается, чтобы учиться или работать вместе.

Продолжительность:

20-30 минут

Пошаговая методика:

1. Разделите участников на двоих. Первый представляется и отвечает на три вопроса своего партнера. Партнер должен запомнить или записать ответы. Поменяйтесь ролями.
2. Представьте своего партнера остальной группе, используя эту информацию. Затем представьте себя перед группой.

ЗАМЕЧАНИЯ: Три вопроса также могут быть личными, например: «Каковы ваши сильные стороны?»

Необходимые ресурсы:

НИКТО



32. СКАЖИ МНЕ!

Необходимые ресурсы:

НИКТО

Проблемы:

Тренер должен быть очень хорош в тайм-менеджменте. Риск заключается в том, что обсуждение личных проблем затянется слишком долго.

Ключевые слова:

Ледокол; Создание доверия; Сочувствие

Цели:

* Выяснение того, что кто-то на самом деле чувствует.

* Заставить людей почувствовать, что их чувства важны.

Целевая группа:

Индивидуальные или небольшие группы людей, которые регулярно встречаются. Особенно рекомендуется для онлайн-групп.

Продолжительность:

5 минут

Пошаговая методика:

1. Перед началом тренинга или семинара скажите каждому участнику: «Расскажите, как дела» или «Расскажите, как прошла ваша неделя». Позвольте им говорить без перерыва.

2. После того, как каждый участник получит возможность сказать, что он на самом деле чувствует, начните тренировку или семинар.

ПРИМЕЧАНИЕ. Этот вопрос следует задавать систематически и осознанно перед каждым сеансом. Это дает участникам уверенность в том, что к их чувствам относятся серьезно, что необходимо для эффективного обучения.



33. ВОЗДУШНЫЙ ШАР

ЗАМЕЧАНИЯ: Это упражнение можно также выполнить, разделив вопросы или мысли на разные шарики. В случае лиц с нарушениями зрения мы рекомендуем

Ключевые слова:

Подготовка к работе; Ледокол; Мотивация

Цели:

* Создание непринужденной, комфортной атмосферы.

* Отказ от напряжения и негативных мыслей.

Телевая группа:

Любая группа, но не люди, пострадавшие от травмирующих событий.

Продолжительность:

5-10 минут

Методология шаг за шагом:

1. Попросите участников найти место в комнате и встать там.
2. Скажите им, чтобы они закрыли глаза и сосредоточились на своем дыхании.
3. Предложите им представить себе гигантский воздушный шар. Они должны представить, как наполняют его всеми своими проблемами, напряжением и плохими мыслями.
4. Через 2 минуты скажите им, что воображаемый шарик полон всего их «негативного багажа». Они должны позволить воздушному шару уплыть далеко.
5. Предложите участникам открыть глаза. Теперь можно начинать основной семинар или тренировку.

описание воздушного шара без упоминания цветов.

Необходимые ресурсы:

Большое и хорошо проветриваемое помещение

Проблемы:

Есть риск пробудить прошлую травму. Не используйте это упражнение с людьми, о которых известно, что они перенесли травму.



34. РАДИКАЛЬ НЫЙ ОЧИС ТКА

Необходимые ресурсы:

- * Чистящие средства
- * Метла
- * Пылесос
- * Дастер и др.

Проблемы:

Это может быть трудно вовлечь каждого члена группы в деятельность по уборке. Хаос может возникнуть, если все решения не будут приняты коллективно.

Ключевые слова:

Тимбилдинг; Коллективное принятие решений

Цели:

- * Воспитание командного духа и коллективного принятия решений.
- * Установление доверия.
- * Возможность эффективного сотрудничества.

Целевая группа:

Группы всех возрастов

Продолжительность:

Это зависит от размера группы и выбранной деятельности по уборке.

Методология шаг за шагом:

1. Обсудите с группой, что нужно очистить. Проголосуйте.
2. Планируйте деятельность по уборке демократично, например, кто отвечает за уборку какой области, кто должен контролировать уборку и т. д.
3. Проведите чистку.

ПРИМЕЧАНИЕ: Это упражнение можно выполнять разными способами, и вместо уборки группа может что-то приготовить вместе, построить что-то, обустроить комнату и т. д. Суть в том, чтобы вместе выполнить действие, которое группа запланировала совместно.



35. ПЕРВ ЫЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ РУГ

Ключевые слова:

Предоставление обратной связи; Решение конфликта; Решение проблем;
Самовыражение

Цели:

- * Содействие демократическому и совместному решению проблем
- * Растворение иерархии
- * Предоставление всем участникам возможности выразить себя и свое мнение
- * медленное и безболезненное разрешение конфликтов

Телевая группа:

Группы зрелых молодых людей и взрослых, которые знают друг друга и испытывают конфликт внутри своей группы. Эмоциональная зрелость очень важна. Также рекомендуется для групп людей, которые работают в иерархической системе, не допускающей открытого выражения чувств и мнений. Не подходит для детей или подростков

Продолжительность:

30 - 180 минут в зависимости от размера группы, насколько хорошо участники знают друг друга и уровня существующего конфликта.

- A) Только человек, который держит объект в руках, может говорить.
- B) Передавайте предмет от человека к человеку в последовательном порядке – никто не может быть упущен.
- C) Никто не имеет права прерывать.
- D) Никто не может выйти из круга, пока предмет не будет передан всем.
- 4. Дайте предмет первому участнику, который затем начнет раунд, выражая свои мысли, чувства и отзывы о конфликтной ситуации.
- 5. Разрешить передачу объекта группе до тех пор, пока конфликт не будет разрешен.

Примечание: Первый раунд обычно представляет собой протест и претензии; второй и третий – выявление причины проблемы, а с четвертого –

Методология шаг за шагом:

1. Попросите участников сесть в круг. Скажите им сесть поудобнее, потому что упражнение может быть довольно продолжительным.
2. Покажите диалоговый объект группе.
3. Объясните правила игры:

разрешение проблемы. Этот процесс должен развиваться сам по себе, без вмешательства. Важно соблюдать все вышеперечисленные правила.

Необходимые ресурсы:

* Драгоценный и крепкий предмет

* Стулья или места для сидения, которые позволяют людям удобно сидеть в кругу в течение длительного времени

* В кругу не допускаются телефоны и устройства связи.

Проблемы:

Некоторые участники могут не соблюдать правила и могут запугать некоторых участников. Негибкая иерархия, не допускающая комментариев или критики, может саботировать деятельность. Возможны бурные вспышки эмоций.



36. СТРАТЕГИИ ЧЕСКИЙЯЙЦА

Ключевые слова:

Организация рабочего плана; Ожидания участников

Цели:

*Разработка курса/семинара/тренинга, отвечающего потребностям и ожиданиям участников.

*Оценка достижения целей курса.

Тцелевая группа:

Подходит для всех видов групп, включая детей.

Продолжительность:

15 - 30 минут, в зависимости от темы и реакции группы

Пошаговая методика:

1. Объясните, что говорить может только тот, кто держит мяч. Получив мяч, каждый участник должен представиться и сказать, чего он ожидает от курса/семинара/тренировки.
2. Передать мяч участнику. После того, как они закончили говорить, они должны бросить или передать мяч другому человеку. Повторяйте это, пока все не заговорят.
3. Запишите основные моменты на флип-чарте или доске.

ЗАМЕЧАНИЯ: Это также возможность четко указать, какие ожидания не оправдаются. Кроме того, это упражнение дает возможность оценить в конце мероприятия, насколько удовлетворительно оправдались ожидания участников.

Необходимые ресурсы:

* Теннисный мяч

*Флип-чарт

Проблемы:

Участники могут выражать слишком много ожиданий, не связанных с темой, подготовленной тренером. Это вызывает разочарование в группе и деморализует тренера, если он не может скорректировать свою программу.

4. После того, как все высказались, покажите план семинара/тренинга / курс и указать, как можно оправдать ожидания участников. Если возможно, измените план, чтобы включить вопросы, поднятые участниками.



37. ПАУКИВЕБ

Необходимые ресурсы:

Большой клубок шерсти

Проблемы:

Никто

Ключевые слова:

Участие; Диалог; Творческий подход

Цели:

*Приглашение всех участников семинаров и мастер-классов к участию в обсуждении.

*Визуализация коммуникации, осуществляемой во время обсуждения.

Телевая группа:

Подходит для всех видов групп, включая детей.

Продолжительность:

15 - 30 минут

Пошаговая методика:

1. Попросите участников встать в круг.
2. Представьте тему, держа в руках клубок шерсти. Объясните, что каждый человек должен держать клубок шерсти, когда говорит. Если кто-то хочет говорить, говорящий в данный момент должен бросить ему клубок шерсти, держа за конец шерсти.
3. В конце обсуждения, наблюдая за паутиной из шерсти, обсудите эту видимую связь и общение между участниками.



38. ЛАК ДЛЯ НОГТЕЙ

Ключевые слова:

Личные границы; уважать; говорить «нет»

Цели:

- * Признание и уважение личных границ.
- * Умение сказать «нет».
- * Уважать личное пространство, вкус и мнение других и выражать свое собственное.

Целевая группа:

Подходит для всех видов групп, включая детей.

Продолжительность:

15 минут

Пошаговая методика:

1. В начале семинара или тренинга о личных границах оставьте коробку с разноцветным лаком для ногтей на видном месте. Не упоминайте его и не ссылайтесь на него.
2. Проведите семинар или тренинг, который включает размышления о том, как важно говорить «нет» чему-то, что заставляет вас чувствовать себя некомфортно, и о том, как слушать и принимать «нет» других.
3. Объясните участникам, что сейчас они будут выполнять упражнение.

4. Когда у каждого участника будет в руках бутылка, попросите их открыть ее и покрасить ногти человеку справа от них.

ЗАМЕЧАНИЯ: реакции будут немедленными и спонтанными. Большинство людей откажутся, используя различные аргументы.

Необходимые ресурсы:

Коробка, содержащая примерно 25 бутылочек лака для ногтей разного цвета.

Проблемы:

Четное хоть в участники должен нет фактически покрасить каждый чужой гвозди, некоторые участники могут считать упражнение «инвазивным»



39. ХУЛА-ХУПЫ

Необходимые ресурсы:

Хулахупы разных размеров.

Проблемы:

Участники могут резко реагировать на физический контакт или дистанцирование.

Ключевые слова:

Личные границы; уважать; жить вместе

Цели:

* Признание и уважение личных границ и как сосуществовать в них.

* Уважение личного пространства других.

Целевая группа:

Подходит для всех видов групп, включая детей.

Продолжительность:

10 минут

Пошаговая методика:

1. Нормально представьтесь группе, держа вокруг себя хулахуп. Попросите участников назвать свои имена. Затем, прогуливаясь по комнате, расскажите о расписании на день. Не упоминайте хулахуп.
2. Через несколько минут скажите: «Сегодня, как и каждый день, я вышел из дома со своими личными границами. Я просто решил сделать их немного более заметными».
3. Спросите участников, принесли ли они с собой свои границы, и проверьте, видят ли они границы других участников.
4. Попросите участников выбрать обруч. Диаметр того, что они выбирают, должен отражать расстояние, которое они хотят сохранить между собой и кто-то еще. Дайте понять, что это расстояние не является фиксированным или постоянным и зависит от ситуации и вовлеченных людей.



40. КОНТОРЫ

Ключевые слова:

Личность; Чувства; Творческий подход

Цели:

- * Выражение самовосприятия.
- * Размышляя о самооценке и самоуважении.
- * Выражение того, что вы считаете характерным для вашей физической личности.

Целевая группа:

Подходит для всех видов групп, особенно женщин и детей.

Продолжительность:

45 минут

Методология шаг за шагом:

1. Дайте каждому участнику лист бумаги и разделите группу на две части.
2. Один участник лежит на бумаге в своей любимой позе. Их партнер обводит их маркером. Поменяться ролями.
3. У участников есть 15 минут, чтобы поработать в одиночку и нарисовать автопортрет в собственном силуэте.
4. Каждый участник стоит рядом со своим автопортретом. Остальные участники могут смотреть, но не комментировать. Можно говорить о собственном автопортрете.

ЗАМЕЧАНИЯ: автопортрет не обязательно должен быть реалистичным и может быть юмористическим или абстрактным. Украсить их можно с помощью предоставленных материалов для рукоделия.

Необходимые ресурсы:

- * Листы бумаги 2м x 1,5м
- *Материал для рукоделия (для украшения автопортрета)
- * Маркеры

Проблемы:

Некоторым участникам может потребоваться много времени, чтобы закончить свой автопортрет, в то время как другим может не понравиться упражнение, и они справятся с ним быстро.



41. ТВОЙ НОС

Ключевые слова:

Внимательность; Расслабление; Гармония

Цели:

- * Расслабление при подготовке или после выполнения стрессовой задачи.
- * Возможность достичь внутреннего спокойствия и концентрации.
- * Создание расслабляющей атмосферы.

Целевая группа:

Подходит для всех видов групп, включая детей.

Продолжительность:

15 минут

Методология шаг за шагом:

1. Попросите участников сесть или лечь на пол.
2. Медленно, четко и мягко произнесите следующее:
«Сидя или лежа, положите руку на солнечное сплетение и вдохните так, чтобы ваша рука двигалась вверх и вниз. Дышите животом, а не грудью. Опустите плечи, расслабьте челюсть, выпрямите спину и положите язык на небо. Затем закройте одну ноздрю большим пальцем и вдохните, затем закройте другую ноздрю указательным пальцем и выдохните».
3. Повторите упражнение, чередуя вдох и выдох через ноздри.

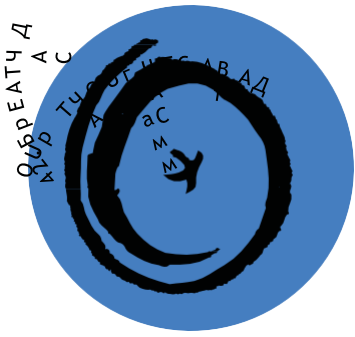
ЗАМЕЧАНИЯ: Это упражнение не легко выполнить. Необходимо заранее подготовить и отработать слова и тон голоса.

Необходимые ресурсы:

- * Коврики для йоги
- * Подушки
- * Стулья

Проблемы:

Некоторым людям трудно закрыть глаза или как следует расслабиться, если между участниками нет доверия.



42. ВЫДОХНУТЬ СВОИ МЫСЛИ

Необходимые ресурсы:

- * Коврики для йоги
- * Подушки
- * Стулья

Проблемы:

Некоторым людям трудно закрыть глаза или как следует расслабиться, если нет доверия.

Ключевые слова:

Баланс; Внимательность; Расслабление; Гармония; Фокус

Цели:

- * Завершение встречи или сессии мирно и в гармонии с коллегами.
- * Понимание важности внутреннего покоя.

Целевая группа:

Подходит для всех видов групп, включая детей.

Продолжительность:

15-20 минут

Пошаговая методика:

1. Попросите участников найти место в комнате, где им будет удобно. Они могут сидеть, стоять или лежать.
2. Затемните комнату, если это возможно.
3. Скажите участникам закрыть глаза и сделать несколько глубоких вдохов, позволив всем своим мыслям пройти мимо них, как облака.
4. Попросите их выполнить «сканирование тела», начиная с головы и двигаясь вниз к пальцам ног. Говорите медленно, четко и гармонично, называя части тела.
5. Скажите участникам, чтобы они чувствовали/воспринимали то, что каждая часть их тела говорит им без осуждения. Попросите их выбрать одну из мыслей – ту, которая негативным или интенсивным - и позволить этой мысли выйти на первый план.
6. Скажите участникам, чтобы они продолжали делать глубокие вдохи, представляя себе теплые, светлые тона и выдыхая более холодные, более резкие цвета, позволяя плохим мыслям уйти; идти.



43. НОВОЕ ИМЯ

Ключевые слова:

идеалы; Образцы для подражания; Значения; Личность

Цели:

- * Размышляя о том, кем или кем вы хотели бы быть - какими сильными сторонами вы хотели бы обладать.
- * Размышление о личных целях и ценностях.
- * Объединение группы и стимулирование командной работы.

Целевая группа:

Для всех типов групп и для отдельных лиц, даже в терапевтическом контексте

Продолжительность:

1-3 минуты на участника

Пошаговая методика:

1. Попросите участников взять имя своего любимого друга/члена семьи/героя телепередачи/коллеги... и сыграть роль этого человека; принять их личность.
2. Попросите их подумать, что им нравится в этом человеке и какими качествами они хотели бы обладать. Объясните, что это позволяет им превращаться в новых людей и воплощать в себе новые способности и потенциал. Этот «новый» человек может лучше учиться и действовать более эффективно.
3. Участники должны кратко рассказать группе, кем они выбрали быть и почему.

ЗАМЕЧАНИЯ: вместо того, чтобы просить участников выбрать имя, они могут выбрать животное, которым они восхищаются, и «стать» этим животным. Участников можно попросить, в случае группы, в которой участники знают друг друга, принять имя коллеги и принять его сильные стороны и достоинства. В данном случае это очень вдохновляющее упражнение для участника, чье имя «заимствовано», потому что он может видеть, как его воспринимают коллеги, и это признание подтверждает его личные сильные стороны.

Необходимые ресурсы:

Нет.



44. ИСТОРИЯ МОЕГО ИМЕНИ

Необходимые ресурсы:

- *Бумага
- *Карандаши

Проблемы:

Риск заключается в том, что некоторые участники будут говорить слишком долго. Рекомендуется заранее согласовать максимальное время, в течение которого каждый участник может говорить.

Ключевые слова:

Групповая сплоченность; рассказывание историй; Сочувствие; Ледокол

Цели:

- * Обмен личной информацией для создания групповой сплоченности.
- * Находить общий язык с людьми, у которых на первый взгляд нет ничего общего.
- * Запоминание трудных имен.

Целевая группа:

Группы взрослых, желательно из разных культурных слоев. Не рекомендуется для маленьких детей.

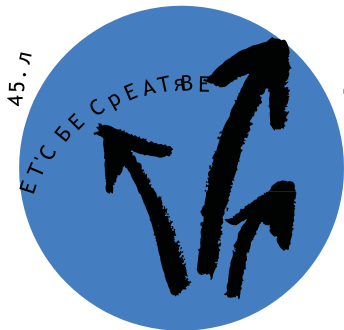
Продолжительность:

2-3 минуты на человека

Методология шаг за шагом:

1. Попросите участников написать свое имя на отдельном листе бумаги.
2. Каждый человек должен представиться и четко произнести свое имя.
3. Спросите каждого участника о значении и происхождении их имени, почему их родители выбрали его и нравится ли им их имя.

ЗАМЕЧАНИЯ: вопросы не навязчивы, что позволяет участникам объяснять столько, сколько они хотят. Объясните участникам, что имя является неотъемлемой частью нашей идентичности, и разговор о наших именах позволяет нам говорить о себе.



45. ДАВАЙТЕ БУДЕМ КРЕАТИВНЫМИ

Ключевые слова:

Расслабляющий; Творческий подход; Знакомство с членами группы

Цели:

- *Выражение себя через творчество.
- * Поиск новых идей и инноваций.
- * Знакомство с другими членами группы в расслабляющей, творческой манере.

Целевая группа:

Группы взрослых или молодежи.

Продолжительность:

60-120 минут

Пошаговая методика:

1. Разместите материалы для рукоделия на центральном столе и установите столы или место для работы участников. Включите расслабляющую фоновую музыку.
2. Предложите участникам изучить ресурсы и выбрать те, которые им нравятся. С помощью этих ресурсов они могут создать свое «произведение искусства», которое представляет их или то, кем они являются.
3. По истечении времени каждый участник должен представить свою работу, а остальные участники могут наблюдать за ней, задавать вопросы или комментировать.

Необходимые ресурсы:

Обильные количества

- *Покрасить
- *Кисти для рисования
- *Шерсть
- *Иглы
- *Карандаши
- * Маркеры
- *Бумага
- *Глина
- *Любой другой материал для рукоделия

Проблемы:

Некоторые участники могут отреагировать, сказав: «Я не художник» или «Я очень плохо разбираюсь в этом». Вы должны ясно дать понять, что это упражнение заключается не в том, чтобы быть художником, а в том, чтобы создать что-то, что представляет вас.



46. ДАТА СКОРОСТИ

Ключевые слова:

Ледокол; узнать друг друга; Тимбилдинг

Цели:

* Предоставление участникам возможности познакомиться друг с другом в непринужденной обстановке.

* Возможность рассматривать каждого участника как личность, а не только как часть группы

Целевая группа:

Группы людей, которые не знают друг друга. Подходит для всех возрастов.

Продолжительность:

30 минут (для группы 12 человек)

Методология шаг за шагом:

1. Предложите участникам покинуть обычную комнату и перейти в другую комнату или на открытое пространство.
2. Попросите участников представиться каждому коллеге.
3. Они должны назвать свое имя, а затем каждый коллега может задать им один вопрос, на который они ответят. Затем они задают каждому коллеге по одному вопросу.
4. Предложите участникам выпить.

ЗАМЕЧАНИЯ: крайне важно, чтобы деятельность происходила в помещении или на открытом воздухе, не связанном с обычным рабочим местом или учебным залом. Мероприятие должно происходить перед работой или тренировкой.

Необходимые ресурсы:

*Кофе чай

*Другие напитки

*Комната или открытое пространство вдали от обычного класса/рабочего места

Проблемы:

Тайм-менеджмент важен для того, чтобы у каждого человека было достаточно времени, чтобы говорить, и чтобы никто не говорил слишком долго, тем самым беря на себя деятельность.



47. БАБЕЛ

Необходимые ресурсы:

Нет.

Проблемы:

Нет.

Ключевые слова:

Коммуникация; говорить по очереди; Прослушивание; Ледокол

Цели:

* Опыт того, что происходит, когда все говорят и никто не слушает.

* Презентация темы в веселой, необычной форме.

Целевая группа:

Все группы. Подходит для всех возрастов.

Продолжительность:

15-20 минут

Методология шаг за шагом:

1. Попросите одного из участников встать и рассказать что-нибудь о своем дне.
2. Пригласите второго человека начать делать то же самое, пока первый человек все еще говорит.
3. Предложите третьему человеку сделать то же самое, пока двое других продолжают говорить, и так далее, пока каждый участник не начнет говорить одновременно.
4. Примерно через 30 секунд после того, как все заговорят, хлопните в ладоши. Затем участники должны замолчать.
5. Спросите участников о том, что говорили их коллеги. Насколько они поняли? Они вообще поняли?

ЗАМЕЧАНИЯ: это упражнение также можно использовать для введения темы. В этом случае каждый участник должен постоянно говорить о теме, а не о своем дне.



48. ЗНАКОМСТВО С ОТЛИЧИЯМИ

3. Попросите участников пройти по комнате, представившись другим участникам, используя эту информацию.

Необходимые ресурсы:

- *Бумага
- *Карандаши

Проблемы:

Нет.

Ключевые слова:

Языковой курс; Ледокол; Повышение уверенности

Цели:

- * Поощрение людей говорить друг с другом.
- * Пополнение словарного запаса.
- * Предоставление возможности общаться людям, которые не любят говорить на личные темы.

Целевая группа:

Все группы людей, особенно в рамках языковых курсов. Подходит для всех возрастов.

Продолжительность:

15-20 минут

Методология шаг за шагом:

1. Попросите участников написать ответы на следующие вопросы:

- назови сорт фрукта
- выберите число от 1 до 6
- используя выбранное вами число, напишите это количество овощей
- напишите место, где вы не хотели бы жить
- напиши работу своей мечты
- напишите работу, которую вы не хотели бы иметь

2. Как только участники ответят на все вопросы, скажите им, что выбранный ими фрукт – это их фамилия; количество детей, которые у них есть, и их имена; вы живете там, где вам не хотелось бы жить; у вашей жены/мужа есть работа вашей мечты; работа, которую вы не хотели бы, это ваша работа.



49. МЕСТНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ И ИДИОМЫ

Необходимые ресурсы:

- * Доска или большой лист бумаги
- * Маркеры

Проблемы:

Нет.

Ключевые слова:

Коммуникация; Избегание непонимания; Мультикультурный

Цели:

- * Улучшение знаний изучаемого языка.
- * Установление хорошей коммуникации между участниками.

Целевая группа:

Группы до 10 человек из разных культур, которые готовы поделиться своими идеями и опытом. Важно хорошее знание изучаемого языка.

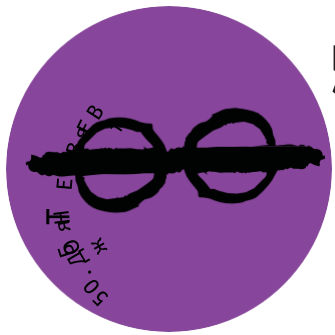
Продолжительность:

30 минут.

Методология шаг за шагом:

1. На доске или большом листе бумаги запишите выражения и идиомы, которые могут быть трудными для понимания.
2. Объясните значение этих выражений и идиом.
3. Попросите участников сказать, существуют ли эти выражения и идиомы в их родном языке, и объяснить, как бы они выразили свою концепцию.

ЗАМЕЧАНИЯ: самая важная цель этого упражнения - позволить участникам общаться друг с другом.



50. СОБЕСЕДОВАНИЕ

Необходимые ресурсы:

- * Бумага
- * Ручки

Проблемы:

Нет.

Ключевые слова:

Собеседование; Интеграция; Ролевая игра

Цели:

- * Формирование уверенности в себе.
- * Практика навыков, необходимых для собеседования.

Целевая группа:

Группы до 10 мигрантов, которые готовы поделиться своими идеями и опытом. Важно хорошее знание изучаемого языка. Необходимо, чтобы количество участников было четным.

Продолжительность:

40 минут.

Пошаговая методика:

1. Попросите участников сесть в круг и рассказать о своей учебе, интересах, рабочих навыках и опыте.
2. Разделите их на пары; один будет играть роль рекрутера, а другой - кандидата на работу. Примерно через 5-10 минут они должны поменяться ролями.
3. Попросите участников сесть в круг и обсудить трудности, с которыми они столкнулись на собеседовании, и обменяться советами о том, как хорошо пройти собеседование при приеме на работу. Они могут делать заметки.



51. КАКОВЫ ВАШИ ЦЕННОСТИ?

Ключевые слова:

Отражение; Значения

Цели:

- * Само рефлексия.
- * Обмен идеями и опытом
- * Обеспечение хорошей коммуникации между участниками.

Целевая группа:

Группы до 10 человек, которые готовы поделиться своими идеями и опытом, особенно группы мигрантов.

Продолжительность:

60 минут.

Пошаговая методика:

1. Попросите участников сесть в круг. Поместите большой лист бумаги в середину круга.
2. Раздайте участникам 2/3 стикера. У них есть 15 минут, чтобы подумать о моральных и практических ценностях, которыми они руководствуются в своих действиях и решениях. Они должны написать по одному на каждом стикере и приклеить его на бумагу в середине круга.

3. По прошествии 15 минут попросите участников поделиться и объяснить остальной группе то, что они написали. Почему эти ценности? Как они относятся к своему опыту? Как они применяют их на практике? Также возможно говорить о другом значении, написанном другим членом группы.

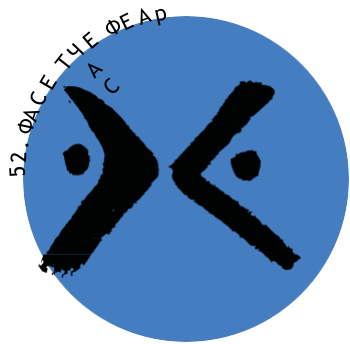
ЗАМЕЧАНИЯ: при использовании этой деятельности с группой мигрантов ценности, на которых они сосредотачиваются, могут быть теми, которые они хотят сохранить из своей родной культуры.

Необходимые ресурсы:

- *Большой лист бумаги
- * Стикеры
- * Ручки
- *Секундомер или часы

Проблемы:

Нет.



52. СМОТРЕТЬ В ЛИЦО СТРАХУ

Необходимые ресурсы:

- * Стикеры или небольшие кусочки бумаги
- * Ручки
- * Небольшой контейнер
- * Секундомер или часы

Проблемы:

Не исключено, что некоторые участники не захотят делиться своими опасениями.

Ключевые слова:

Безопасное пространство; Разделение страхов; Практические решения; Преодоление неуверенности

Цели:

- * Распознавание и преодоление страха.
- * Предложение практических решений.
- * Установление хорошей коммуникации между участниками

Целевая группа:

Группы людей, желающих участвовать в обсуждении

Продолжительность:

60-70 минут.

Пошаговая методика:

1. Разделите участников на группы по 5-6 человек.
2. Попросите участников написать на стикере/небольшом листе бумаги опасения, которые они испытывают по поводу своего ближайшего будущего. Дайте им 15 минут, чтобы сделать это. Затем они должны поместить его в контейнер своей группы.
3. Попросите членов каждой группы по очереди вынуть из контейнера «страх». Они должны прочитать его и вместе найти практические решения и советы по преодолению страха. Это должно занять 40-50 минут.

ЗАМЕЧАНИЯ: не обязательно признавать, какой «страх» ваш. Целью упражнения является создание атмосферы доверия.



53. ЯЗЫК ТЕЛА

Ключевые слова:

Язык тела, Жест

Цели:

- * Признание культурных различий языка тела.
- * Возможность выражения без языковых барьеров
- * Поощряйте знания с помощью игр

Целевая группа:

Группа мигрантов

Продолжительность:

20 минут.

Методика шаг за шагом:

1. Выберите одну эмоцию или реакцию из подготовленного списка
2. Спросите каждого участника, как они выражают это на языке тела.
3. Сравните различные способы использования языка тела.

Примечание. Осведомленность о групповой динамике имеет основополагающее значение, некоторые темы могут быть очень деликатными, если вы видите, что участники опасаются, попросите их самим выбрать слова.

Необходимые ресурсы:

- *Список эмоций
- *Список реакций

Проблемы:

Возможно, что некоторые участники не захотят делиться своими эмоциями или будут слишком травмированы, чтобы вспоминать свое прошлое.



54. МЕСТНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Проблемы:

Это может воссоздать травмирующие ситуации или воспоминания.

Ключевые слова:

Взаимодействие с местным населением, интеграция, инклюзия

Цели:

- * Знакомство с «нормальным» поведением в стране назначения.
- * Способствовать растворению коммуникативных барьеров

Целевая группа:

Группа мигрантов или вновь прибывших в страну

Продолжительность:

10 минут.

Методика шаг за шагом:

1. Попросите каждого участника представить себе ситуацию в стране их происхождения и разыграть ее, например, запросив у кого-то информацию, пообщавшись с полицией, поприветствовав друга.
2. Покажите, как нормально вести себя в той же ситуации в стране назначения.
3. Обсудите в группе различия

Необходимые ресурсы:

Нет.



55. УГАДАЙ МОЁ ИМЯ

Ключевые слова:

Ледокол; Введение

Цели:

- * Знакомство с другими участниками
- * Способствовать общению и соучастию в группе

Целевая группа:

Группы людей, которые не знают друг друга

Продолжительность:

10 минут.

Методика шаг за шагом:

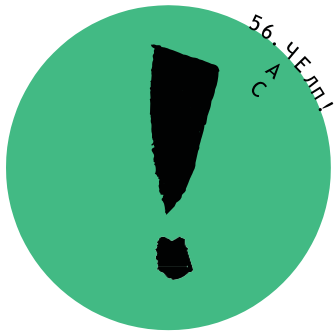
1. Попросите участника назвать 3 характеристики его личности.
2. Попросите второго участника попытаться угадать имя первого участника.
3. Повторить с другими участниками

Необходимые ресурсы:

Нет.

Проблемы:

Нет.



56. ПОМОГИТЕ!

Необходимые ресурсы:

- *Ручка
- *Бумага

Проблемы:

Это может воссоздать травмирующие ситуации или воспоминания.

Ключевые слова:

Мигранты; Новички; Сложные или опасные ситуации

Цели:

- * Понимание различий между страной происхождения и страной назначения при возникновении сложной ситуации.
- * Возможность использовать знаки или правильные слова, чтобы позвать на помощь.

Целевая группа:

Индивидуальные или небольшие группы мигрантов, особенно вновь прибывших

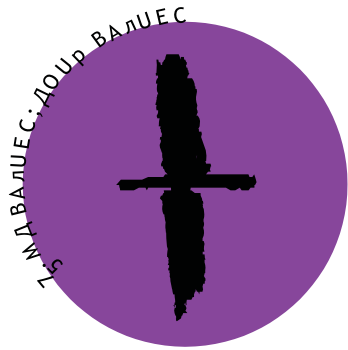
Продолжительность:

10 минут.

Методика шаг за шагом:

1. Попросите участника представить, что его ограбили на улице.
2. Спросите, что они обычно делают.
3. Запишите на бумаге и скажите участникам правильные слова, чтобы позвать на помощь или позвонить в полицию.

ЗАМЕЧАНИЯ: можно использовать различные ситуации, такие как получение травм в результате несчастного случая или падение на улице.



57. МОИ ЦЕННОСТИ; ВАШИ ЦЕННОСТИ

Ключевые слова:

разные ценности; Разные культуры; Толерантность

Цели:

* Прояснение собственных ценностей, сравнение их с другими и принятие ценностей, отличных от ваших собственных.

* Поощрение способности критически относиться к своим собственным ценностям.

Целевая группа:

Группы подростков и взрослых из разных культур.

Продолжительность:

20- 30 минут

Методика шаг за шагом:

1. Прочитайте одно из значений из подготовленного списка.
2. Спросите участников, согласны они с этим или нет.
3. Попросите одного участника, который согласился, и одного, кто не согласился, объяснить их причины.
4. Попросите их обоих резюмировать причины другого человека, не осуждая их.
5. Обсудите вышесказанное.

Необходимые ресурсы:

* Список значений

* Ручки

*Бумага

Проблемы:

Не исключено, что эта деятельность вызовет конфликт.



58. КУЛЬТУРА И РОЛИ

Ключевые слова:

Гендерные роли; Культура

Цели:

- *Понимание гендерных ролей в стране назначения.
- * Размышление о том факте, что почти любое поведение, рассматриваемое как мужское или женское, является продуктом культуры, а не врожденным.

Целевая группа:

Небольшие мультикультурные группы подростков и взрослых.

Продолжительность:

20- 30 минут

Методика шаг за шагом:

- 1.Попросите каждого участника написать на большом листе бумаги характеристики и поведение мужчин и женщин в их культуре.
- 2.Обсудите эти характеристики и поведение. Объясните, чем они отличаются от стран назначения.

ЗАМЕЧАНИЯ: это упражнение можно адаптировать следующим образом:

1. Участники могли создавать ролевые игры с описанными характеристиками.
2. Они могли написать на бумаге характеристики и поведение женщин и мужчин, которых они ожидали бы встретить в стране назначения.

Необходимые ресурсы:

- *Большой лист бумаги
- *Карандаши

Проблемы:

Гендерные стереотипы могут быть глубоко укоренившимися.



59. ПРЕДСТАВЬТЕ МЕНЯ

Ключевые слова:

Ледокол; узнавать друг друга; Самооценка

Цели:

- * Размышление о том, как вы видите себя.
- * Сравнение разных точек зрения.

Целевая группа:

Группы подростков и взрослых, которые не знают друг друга.

Продолжительность:

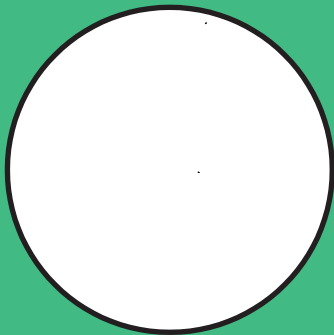
20- 30 минут

Методика шаг за шагом:

1. Попросите каждого участника выбрать из подготовленного списка 3 прилагательных, с которыми они себя идентифицируют, и записать их.
2. Объедините участников в небольшие группы или пары. Затем они должны попытаться угадать, какие прилагательные выбрал другой участник (участники).
3. Попросите их подумать о том, как другие видят их и как они видят себя.

Необходимые ресурсы:

- *Бумага
- *Карандаш
- *Список прилагательных, которые положительно описывают наши личные качества.



СДЕЛАЙТЕ СВОЙ ИНСТРУМЕНТ

Ключевые слова:

Цели:

Целевая группа:

Продолжительность:

Методика шаг за шагом:

Необходимые ресурсы:

Проблемы:

Финальные слова

Вы обращались к этому набору инструментов, и он помог вам работать в вашем сообществе? Какая радость! Именно для этого предназначена книга. Вы еще не нашли то, что искали, или уже адаптировали инструмент к потребностям вашей группы? Идеально! Пожалуйста, помогите нам стать лучше. Продолжайте двигаться.

Поскольку это постоянно растущий открытый сборник, вы также можете поделиться своими инструментами и обозначениями в коллекции. Вы можете поделиться своими инструментами и заметками, используя форму, которую мы публикуем выше.

Информация об инструментах, советах и идеях также размещена на веб-странице MultiPLUS+ Project (www.multipiusprojekt.com) и включены в платформу: www.interculturaltrainingtoolbox.eu. Вы можете скачать все материалы с этой платформы и легко общаться с нами.

Выходные данные

Этот набор инструментов представляет собой совокупность усилий мультипликаторов, действующих в странах Консорциума MultiPLUS+. Это коллекция, состоящая из множителей за множителями. Партнерские организации поддерживали своих распространителей в систематическом обмене и организации своих рабочих инструментов.

Редакторы этого издания Mad for Europe – Грегорио Гарсия, OMEGA Graz – Virginia Argarate и Nayari Castillo, a Slovevnka Filantropija – Helena Liberšar.

Английская версия была проверена и исправлена Рэйчел Макинсон, на дизайн и надзор Найари Кастильо-Рутц (OMEGA Graz).

Иллюстрации: Хелен Тьюммель

MultiPLUS+ – это проект, финансируемый Европейским Союзом в рамках программы Erasmus+ на 2020-2022 годы.

Набор инструментов или сборник – второй результат проекта MultiPLUS+.

Проект объединяет пять учреждений в 5 европейских странах:

SLOVENSKI
FILANTROPIJA







МУЛЬТИ ПЛЮС +

**Мультипликаторы создают
МОСТЫ**

<https://www.multiplusproject.com/>



**Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union**

Поддержка Европейской Комиссией выпуска данной публикации не является одобрением ее содержания, которое отражает точку зрения только авторов, и Комиссия не может нести ответственность за любое использование содержащейся в ней информации.