

NIEZBĘDNIK

MŁODZIEŻOWEGO LIDERA



ForumLiderow.eu



MAŁOPOLSKIE FORUM MŁODZIEŻOWYCH LIDERÓW



projekt realizowany przy wsparciu finansowym
Województwa Małopolskiego



www.ForumLiderow.eu

Instytut Rozwoju Społecznego
www.irs.edu.pl e: irs@irs.edu.pl

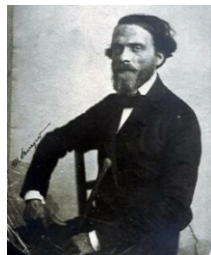
PATRONI ROKU 2021 USTANOWIENI PRZEZ SEJM RP



KRZYSZTOF KAMIL
BACZYŃSKI



STANISŁAW
LEM



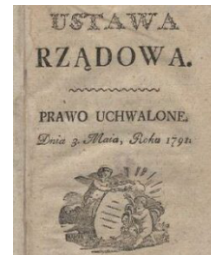
CYPRIAN KAMIL
NORWID



TADEUSZ
RÓŻEWICZ



KARD. STEFAN
WYSZYŃSKI



ROK KONSTYTUCJI
3 MAJA

Dobrze, że tutaj jesteś.

Być może masz jeszcze w pamięci spotkania w trakcie Forum.

Jeżeli tak, niniejszy Niezbędnik będzie dla Ciebie „przypominajką”, bo tak, jak mówiliśmy, wiedzę trzeba odświeżać, aby ją utrwalić i na stałe wprowadzić do zasobów:-)

Jeżeli nie byłeś (nie byłaś) na Forum, a czytasz to co tu jest napisane, to znaczy, że ktoś uznał, że powinieneś (powinnaś) to zrobić.

Nie ma przypadków

Każdy ma do wykonania jakieś dobro.

Czy już poznałeś (poznałaś), jakie dobro czeka abyś je wykonał (wykonała)?

Razem możemy czynić ten świat odrobinę lepszym ...

W Niezbędniku znajdziesz:

Sposoby na dobrą komunikację.

Metody skutecznego słuchania.

Kilka dobrych rad.

Bariery komunikacyjne.

Podstawy dobrego porozumiewania się.

Dynamika procesów grupowych.

Uzależnienia.

Krótki kurs przywództwa.

Lider projekt pisze.

Podziel się z nami swoimi refleksjami: irs@irs.edu.pl

SPOSOBY NA DOBRA KOMUNIKACJĘ

Liderowi w dotarciu do grupy,
byciu słuchanym i rozumianym
pomaga znajomość podstaw dobrego
porozumiewania się. Nabywane przez niego
umiejętności w obszarze
komunikacji interpersonalnej
ułatwiają efektywne działanie w zespole.



Bardzo ważne, często ważniejsze od słów,
w komunikacji są sygnały pozawerbalne
oraz zgodność tego co mówimy
z mową naszego ciała.

KOMUNIKAT TYPU „JA”

*pomaga
w sposób jasny i spokojny
wyrazić co czujemy
i czego pragniemy*



Komunikat „Ja” zasadniczo składa się z dwóch elementów:

- **opis**/nazwanie ujawniających się w nas **emocji**,
- **opis** konkretnego **zachowania** naszego adwersarza, które wywołało w nas opisane emocje.

Komunikaty typu „Ja” pozwalają naszemu rozmówcy lepiej nas poznać, a w konsekwencji zwiększa się między nami poziom zaufania i wzajemnej otwartości.

KLUCZ DOBREJ KOMUNIKACJI

POSZUKIWANIE KRYTYKI

*Technika przydatna,
gdy ktoś wyraża wobec nas
uogólnioną krytykę,
np. „Ty zawsze to źle robisz.”*



Zwracamy się do adwersarza aby
dookreślił, np.

- Zawsze - to znaczy ile razy?
- Źle – czyli jak powinienem zrobić?

**W rezultacie wiemy, co i jak możemy
naprawić w przyszłości.**

A więc nieprzyjemna uwaga, po jej
uzupełnieniu, może okazać się
konstruktywna.

KTO SZUKA NIE BŁĄDZI

ZDARTA PŁYTA

*Pomocna, gdy ktoś
próbuje nas namówić
na coś, na co nie mamy ochoty,
lub jest sprzeczne
z naszymi wartościami.*



Technika ta polega na powtarzaniu ciągle tej samej frazy / tego samego argumentu.

Należy uważać, aby nie dać się sprowokować do argumentów uzasadniających nasze stanowisko – łatwo wówczas wciągnąć się w dyskusję, która może przerodzić się w kłótnię. Argumenty drugiej strony będą się bardzo szybko mnożyć.

Kiedy na kolejne argumenty (zaczepki) odpowiadamy tak samo – spokojnie, stanowczo – adwersarz orientuje się, że nic nie „zdziała”.

TAK, JAK JUŻ POWIEDZIAŁEM ...

ZASŁONA DYMNA

*Technika przydatna,
gdy ktoś jest wobec nas
bardzo napastliwy,
a my nie chcemy wdawać się
w konfrontację.*

**Pozornie akceptujemy krytykę, którą
adwersarz nas zasypuje -
nie usprawiedliwiamy się i nie
kontratakujemy.**

Powtarzamy sformułowanie „być może”,
dając do zrozumienia, że każdy ma
prawo do własnej opinii.

Gdy powtarzamy: „Być może masz
rację” - wyrażający krytykę nie ma nic
do dodania.



BYĆ MOŻE MASZ RACJĘ ...

ZAMIANA OCENY NA OPINIĘ

*technika przydatna
w rozmowie
z bardzo krytycznym
adwersarzem.*



**Jednym zdaniem okazujemy, że
opinia adwersarza o nas jest
subiektywna,
a więc nie koniecznie słuszna.**

Mówimy, np.:

- Nie zgadzam się z tobą.
- Mam na ten temat inne zdanie.

MAM INNE ZDANIE ...

METODY

SKUTECZNEGO

SŁUCHANIA



PARAFRAZA

PARAFRAZA UMOŻLIWIA:

- utrzymanie uwagi na rozmówcy
- sprawdzenie czy (ew. na ile) **dobrze** **zrozumieliśmy przekaz** **naszego rozmówcy**
- utrzymanie zasadniczego tematu rozmowy **lub** **kierowanie rozmową**



PORZĄDKOWANIE

PORZĄDKOWANIE CHAOTYCZNYCH WYPOWIEDZI

przykład

- Powiedz konkretnie,
co stoi na przeszkodzie ... ?

OŚMIELANIE ROZMÓWCY

na przykład poprzez
podzielenie się swoim
doświadczeniem,
swoimi trudnościami

- Gdy byłem w podobnej sytuacji
zmagalem się z ...

ZADAWANIE PYTAŃ, PROPONOWANIE TEMATÓW

przykład

pytania sugerujące

pytania zamknięte

pytania otwarte

- Z pewnością ... ?

- Czy ... ?

- Co myślisz o ... ?



ODZWIERCIEDLENIE

**Odzwierciedlenie to
„dostrajanie się”
do klimatu emocjonalnego
i intelektualnego
naszego rozmówcy.**

**Przy odzwierciedlaniu,
bardzo pomocne jest umiejętne
posługiwanie się
komunikacją pozawerbalną
(w tym „czytanie ciała”)**

KILKA DOBRYCH RAD



Człowiek ma
dwoje uszu
i tylko jeden
język.



Stwórz
sprzyjający
klimat...



Odbieranie telefonu
w trakcie rozmowy
nie tylko przeszkadza,
ale też pokazuje
lekceważący stosunek
do rozmówcy



**Nie słuchaj
"w biegu"**



**Jeżeli chcesz
zrozumieć,
musisz
uważnie
wysłuchać**



**Postaraj się
zrozumieć
punkt widzenia
rozmówcy**



**BĄDŹ
OPANOWANY**

Twoje
zdenerwowanie,
może wpłynąć na złą
interpretację intencji
rozmówcy. Nie daj się
sprowokować



To zachęca Twojego
rozmówcę i jest
oznaka
zainteresowania



Kto mówi
nie słucha



BARIERY KOMUNIKACYJNE



MÓWIĄCY

to co
myślałem,
że mówię



**BARIERA
PSYCHOLOGICZNA**

to co
rzeczywiście
powie-
działem



SŁUCHAJĄCY

to co
rzeczywiście
usłyszałem



**BARIERA
PSYCHOLOGICZNA**

to co
myślałem,
że słyszę





PRZYKŁADY BARIER KOMUNIKACYJNYCH

ZACHOWANIA
OBRONNE

STEREOTYPY
UPRZEDZENIA

NIEZGODNOŚĆ
PRZEKAZÓW
WERBALNYCH-NIEWAERBALNYCH

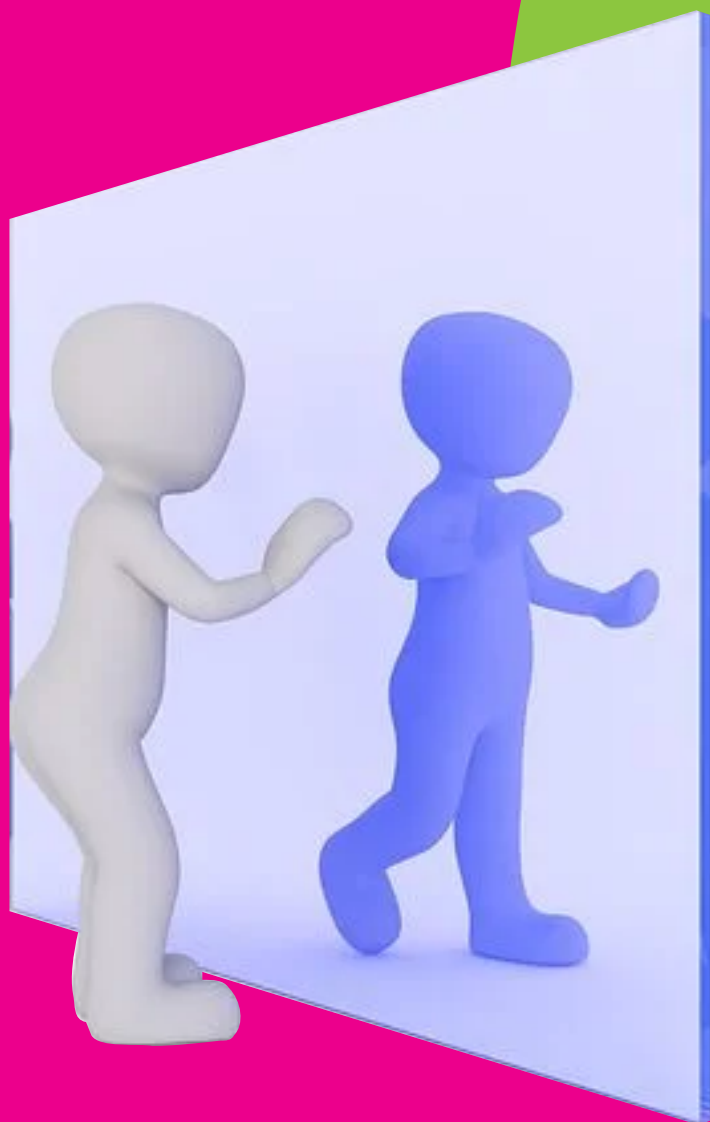
RÓŻNICE
JĘZYKOWE

DECYDOWANIE
ZA INNYCH

EMOCJE

PRÓWNYWANIE

PODSTAWY DOBREGO PORO- ZUMIE- WANIA SIE



NADAWCA



KODOWANIE

KOMUNIKAT

DEKODOWANIE



ODBIORCA

NADAWCO

ODDZIELAJ

sprawy ważne
od mniej
ważnych

MÓW do konkretnej osoby

WYRAŻAJ potrzeby,
uczucia
i obawy

ODBIORCO

NIE PRZESZKADZAJ

DAJ CZAS I UWAGĘ

SPRAWDŹ CZY DOBRZE ROZUMIESZ

DOBRE RADY NA DOBRĄ KOMUNIKACJĘ

NIE OCENIAJ

NIE UOGÓLNIJ

NIE INTERPRETUJ

NIE DAWAJ „DOBRYCH RAD”

DAJ SIĘ POZNAĆ

POZNAWAJ PARTNERA

PRZEKAZUJ INFORMACJE

ZWROTNE





DYNAMIKA PRCESÓW GRUPOWYCH

**interakcje
indywidualnych
członków grupy**

**rozwój grupy
w grupie**

**cele i normy
grupy**

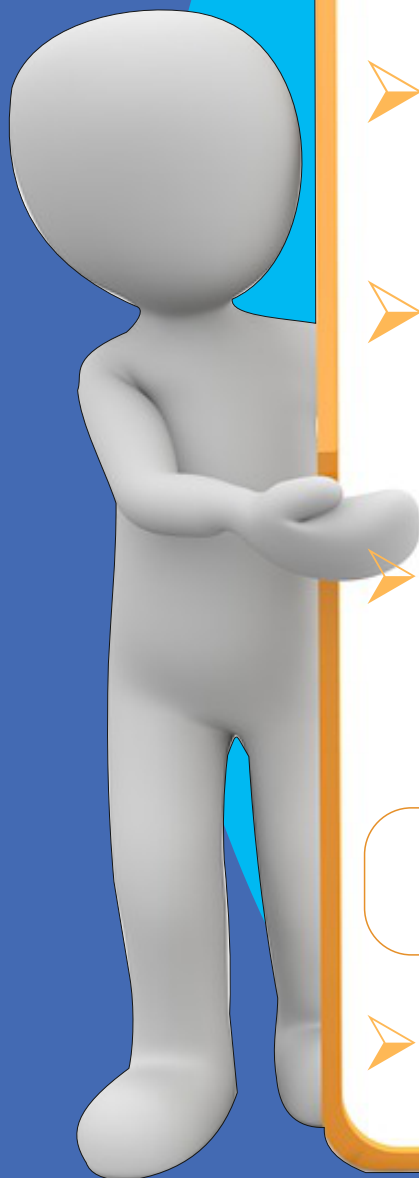
**rzutowanie
dawnych doświadczeń
i stosunków**

przywództwo

**siły środowiska
zewnętrznego**

spójność

FAZY PRACY GRUPOWEJ



- faza orientacji
- faza wstępnego zbliżenia
- faza oporu
- faza kryzysowa
- faza współpracy



- faza rozstaniowa

ZADANIA LIDERA w trakcie fazy kryzysowej

- ✓ **ZAPEWNIANIE BEZPIECZEŃSTWA.**
- ✓ **UDRAŻNIANIE KOMUNIKACJI.**
- ✓ **BYCIE AKTYWNYM:**

- nazywanie tego co się dzieje w grupie
- proponowanie ćwiczeń usprawniających komunikację
- zachęcanie uczestników do wyrażania swoich propozycji, opinii:

przykład

„Co chcielibyście, żebyśmy robili?”.

„Powiedz każdemu co mógłby zrobić, aby poprawić sytuację”.

„Z czego dokładnie jesteście niezadowoleni?”

metoda: **BEZ
PORAŹEK**

efekt: **DWÓCH
ZWYCIĘZCÓW**

(- nie ma przegranych,
- obydwie osoby odnoszą korzyści
z rozwiązania konfliktu)



ETAPY

ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW

WYRAŻENIE
GOTOWOŚCI
ROZWIĄZYWANIA
KONFLIKTU

uzgadniamy dogodny
termin, ustalamy reguły
pracy nad problemem

OKREŚLENIE
ISTOTY PROBLEMU

nazywamy problem, mówimy,
jakie uczucia wywołują w nas
zachowania partnera, określamy
nasze potrzeby i oczekiwania.

POSZUKIWANIE
MOŻLIWYCH
ROZWIĄZAŃ

zgłaszamy różne pomysły rozwiązań,
oceniamy je z punktu widzenia
interesów obu stron

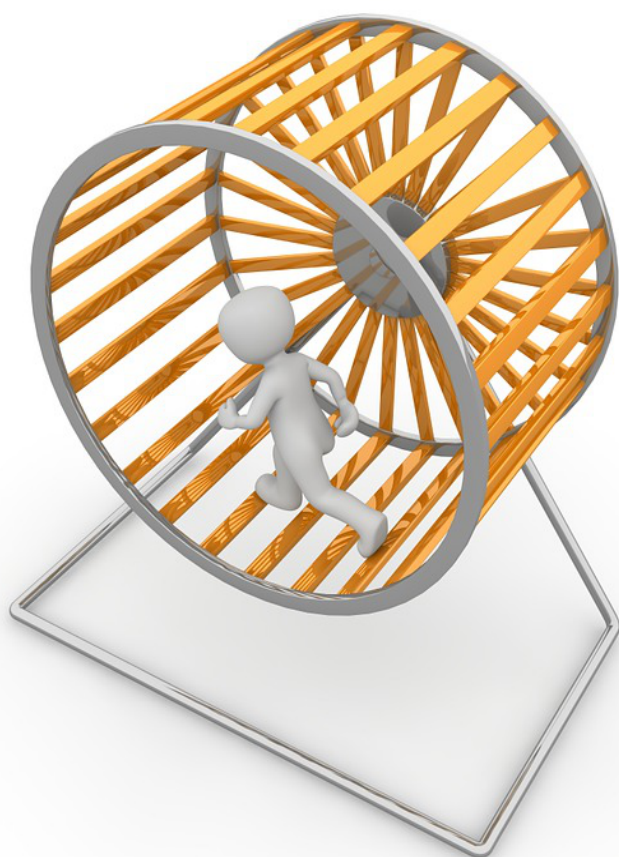
WYBÓR
ROZWIĄZANIA

najlepszego dla obu stron

WPROWADZENIE W CZYN
I KONTROLA REZULTATÓW

określamy czas realizacji
i monitorujemy realizację.
W razie potrzeby
modyfikujemy





U zależ nie nia



Mówiąc o uzależnieniach mamy na myśli nie tylko uzależnienia od środków psychoaktywnych (alkohol, narkotyki, dopalacze itp.) ale także uzależnienia behawioralne, czyli pewne zachowania, nad którymi człowiek stracił kontrolę (pracoholizm, uzależnienie od Internetu, anoreksja, zakupoholizm itp.), a które wpływają destrukcyjnie na jego życie. Pewne mechanizmy w każdym uzależnieniu są podobne, jednak niektórymi obszarami te dwa rodzaje uzależnień różnią się...

Uzależnienie - silna potrzeba zażywania jakiejś substancji lub wykonywania jakiejś czynności.

Nałóg zwykle zaczyna się niewinnie, pomarańczowa lampka powinna się zapalić, gdy pojawi się problem z ograniczeniem bądź rezygnacją z danych substancji/zachowań i kiedy zaczynają one nam szkodzić, my tego nie zauważamy a inne osoby coraz częściej zwracają nam uwagę.

Dwa rodzaje uzależnień:

- uzależnienia od środków psychoaktywnych, do nich należą alkohol, nikotyna, wszelkiego rodzaju narkotyki, także te które są przez niektórych uznawane za „nieszkodliwe”, dopalacze...
- uzależnienia behawioralne, czyli uzależnienia od czynności – może to być uzależnienie od Internetu, gier komputerowych, od pornografii, hazardu, zakupów, jedzenia, pracy, zachowań seksualnych, telefonu, autoagresji i wielu innych rzeczy...

UZAŁĘŻNIENIE DOTYCZY TRZECH POZIOMÓW:

FIZJOLOGICZNEGO,
PSYCHOLOGICZNEGO,
SPOŁECZNEGO.

UZAŁĘŻNIENIE FIZJOLOGICZNE

nazywane też uzależnieniem fizycznym. Polega na silnej potrzebie stałego zażywania jakiejś substancji psychoaktywnej, człowiek musi zażyć środek po to, aby jego organizm mógł funkcjonować. Inaczej odczuwa różne, uciążliwe dolegliwości fizyczne (np. biegunki, wymioty, drżenia mięśni, bóle mięśni, bezsenność). Uzależnienie fizyczne nie dotyczy uzależnień behawioralnych, choć uzależnienia behawioralne mogą także wywołać skutki fizyczne i w niektórych przypadkach objawy fizyczne zespołu abstynencyjnego, podobne jak przy odstawieniu substancji psychoaktywnych. (relacje z ludźmi).

UZAŁĘŻNIENIE PSYCHICZNE

- **Uzależnienie psychiczne** – nazywane też uzależnieniem psychologicznym. Człowiek uzależniony psychologicznie ma silną potrzebę i dążenie do tego, aby przeżyć stan po zażyciu środka odurzającego/wykonaniu czynności. Szuka okazji aby uzyskać pożądaną przez niego stan emocjonalny. Początkowo następuje uzależnienie psychiczne, po nim uzależnienie fizyczne. Uzależniony żyje w świecie swoich wyobrażeń, iluzji, buduje sobie twierdzę i kolejne „kamienie”, które odgradzają go od realnego świata.

UZALEŻNIENIE DOTYCZY TRZECH POZIOMÓW:

FIZJOLOGICZNEGO,
PSYCHOLOGICZNEGO,
SPOŁECZNEGO.

UZALEŻNIENIE SPOŁECZNE

nazywane też uzależnieniem środowiskowym. Polega na przymusie brania środka/wykonywania czynności w danej grupie; braku możliwości oparcia się przymusowi grupy (do której należy zazwyczaj z powodu osamotnienia albo nieprzystosowania społecznego). W miarę pogłębiania uzależnienia, koncentracji życia na środku psychoaktywnym i degradacji życia emocjonalnego, następują też skutki społeczne, osoba rezygnuje z ważnych dla siebie wcześniej aktywności, wypada z ról społecznych (traci pracę, zostaje usunięta ze szkoły, nie radzi sobie ze swoją rolą w rodzinie, traci zainteresowania, słabną jego relacje z ludźmi).

UZAŁĘŻNIENIE BEHAWIORALNE to zachowania powtarzane nałogowo. Nazywane inaczej zachowaniami kompulsywnymi lub zaburzeniami zachowania.

Od uzależnień od środków psychoaktywnych odróżnia je to, że:

- przy leczeniu – nie ma możliwości fizycznego odtrucia organizmu- detoksykacji- gdyż brak jest środka chemicznego, który uzależnia,
- nie można zachować od tych zachowań całkowitej abstynencji, można tylko ograniczyć dane zachowania. Z czasem w trakcie terapii na krótki czas uzależniony rezygnuje całkowicie z jakiegoś zachowania np. z korzystania z Internetu, robienia zakupów. Całkowita abstynencja jest wskazana i możliwa jedynie w przypadku uzależnienia od hazardu,
- często inni ludzie nie traktują takiego uzależnienia równie poważnie jak uzależnienia do środków psychoaktywnych, bagatelizują je lub traktują jako wymówkę by spełniać swoje zachcianki,
- ze względu na to, że zachowania te wykonujemy normalnie w swoim życiu, dużo łatwiej przegapić moment gdy zachowanie staje się uzależnieniem, łatwo tłumaczyć sobie, że "przecież każdy to robi" i "dziecko musi spędzać więcej czasu w Internecie, bo potrzebuje go nauki", czy "przecież każdy potrzebuje się rozerwać więc czemu dłużej nie mogłoby sobie pograć"
- pozornie wydają się być mniej groźne ale trzeba pamiętać, że mogą powodować poważne problemy zdrowotne przy zaburzeniach odżywiania, uzależnieniu od Internetu, hazardu czy seksu, prowadzące nawet do śmierci (np. gdy uzależniony od hazardu nie widzi już innej drogi rozwiązania swoich problemów finansowych jak samobójstwo albo uzależniony od Internetu zaniedbuje podstawowe potrzeby organizmu jak jedzenie, spanie).

Kryteria uzależnień behawioralnych

według Griffithsa

- zaabsorbowanie poznawcze i behawioralne danym zachowaniem;
- modyfikacja nastroju (angażowanie się w dane zachowanie na skutek nieradzenia sobie z emocjami, stresem lub z powodu dobrego nastroju);
- wzrastająca tolerancja na działanie danego zachowania;
- obecność symptomów odstawiennych (głównie psychologicznych);
- konflikt na każdym wymiarze funkcjonowania (rodzina, praca, hobby);
- nawrót.

w: E-UZALEŻNIENIA. Teoria, profilaktyka, terapia
Magdalena Nawrocka,
Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania
Narkomanii, Fundacja Praesterno,
Warszawa, 2018



KRÓTKI KURS PRZYSWÓDZTWA

NAJWAŻNIEJSZE SŁOWA LIDERA





KRÓTKI KURS PRZYWÓDZTWA

NAJWAŻNIEJSZE SŁOWA LIDERA

6 NAJWAŻNIEJSZYCH
SŁÓW ...

”

Z PRZYKROŚCIĄ
PRYZNAJĘ, ŻE
POPEŁNIŁEM BŁĄD”

5 NAJWAŻNIEJSZYCH
SŁÓW ...

”

JESTEM Z CIEBIE
BARDZO DUMNY”

4 NAJWAŻNIEJSZE
SŁOWA ...

”

JAKA JEST
TWOJA OPINIA?”

3 NAJWAŻNIEJSZE
SŁOWA ...

”

BARDZO CIĘ **PROSZĘ**”

2 NAJWAŻNIEJSZE
SŁOWA ...

”

DZIĘKUJĘ CI”

1 NAJWAŻNIEJSZE
SŁOWA ...

”

MY”

I OSTATNIE, NAJMNIEJ WAŻNE SŁOWO ... ” JA”



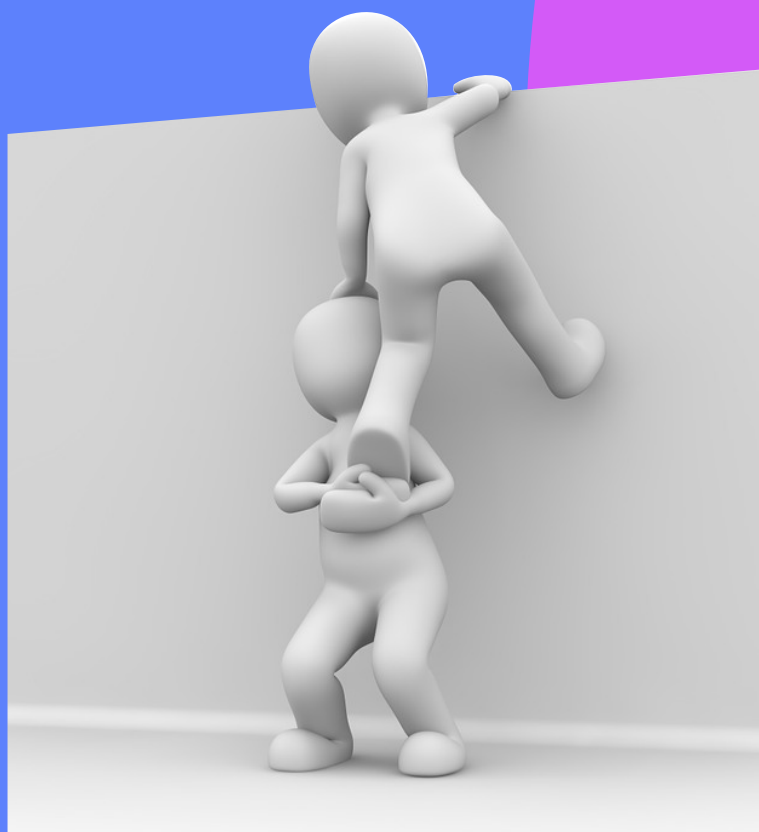


KRÓTKI KURS PRZYSWÓDZTWA

BYCIE LIDEREM

TO NIE TYLKO WŁADZA

TO PRZED
WSZYSTKIM



ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA
POWIERZONE
ZADANIA
I ZA
GRUPĘ



KRÓTKI KURS PRZYWÓDZTWA

LIDER WIE, ŻE:

LUDZIE
BOJĄ SIĘ
KONFLIKTÓW

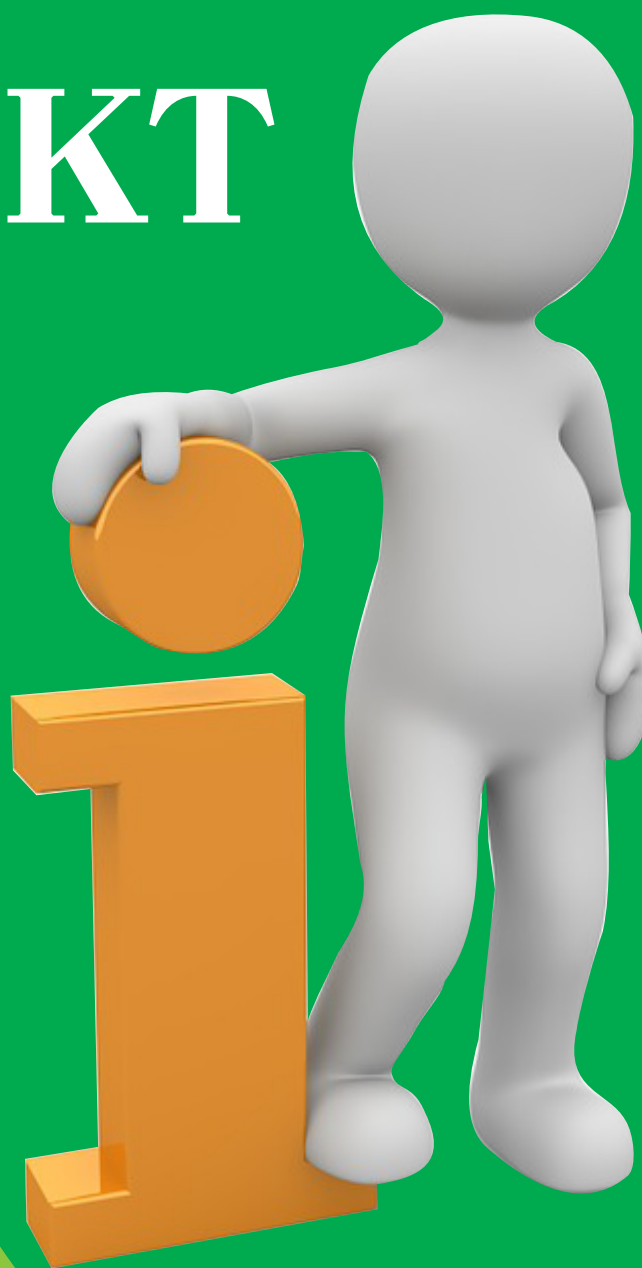
LIDER ZNA ZASADĘ KOJDO:

KO^{NFLIKT} J^{JEST} DO^{DOBRY}

KONFLIKT JEST DOBRY

bo daje szansę na lepsze poznanie się
(siebie i Drugiego)

lider
PROJEKT
pisze ...



CO KTO KIEDY
GDZIE JAK ILE



Po co realizować projekt? JAKI JEST JEGO CEL?

CO

Co, jaki problem ma rozwiązać realizacja projektu?

KTO

Dla kogo projekt będzie ważny?
Kim będą jego odbiorcy (beneficjenci)?
Jaka będzie kadra projektu?

KIEDY

Kiedy projekt będzie realizowany?
Jaki będzie harmonogram realizacji poszczególnych elementów?

GDZIE

Gdzie będą realizowane poszczególne działania projektowe?

JAK

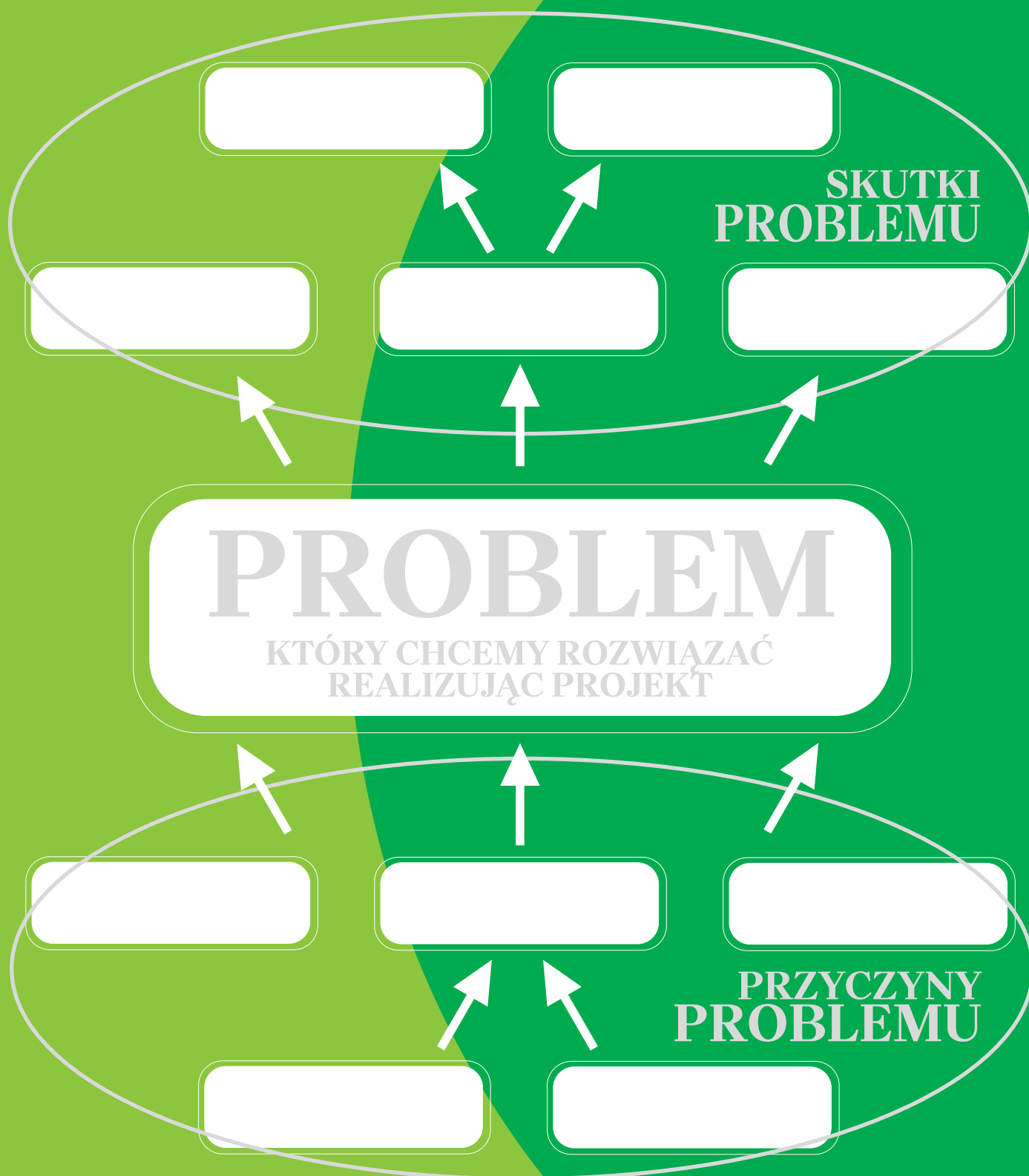
Jak projekt będzie realizowany?
Jak będzie zarządzany?

ILE

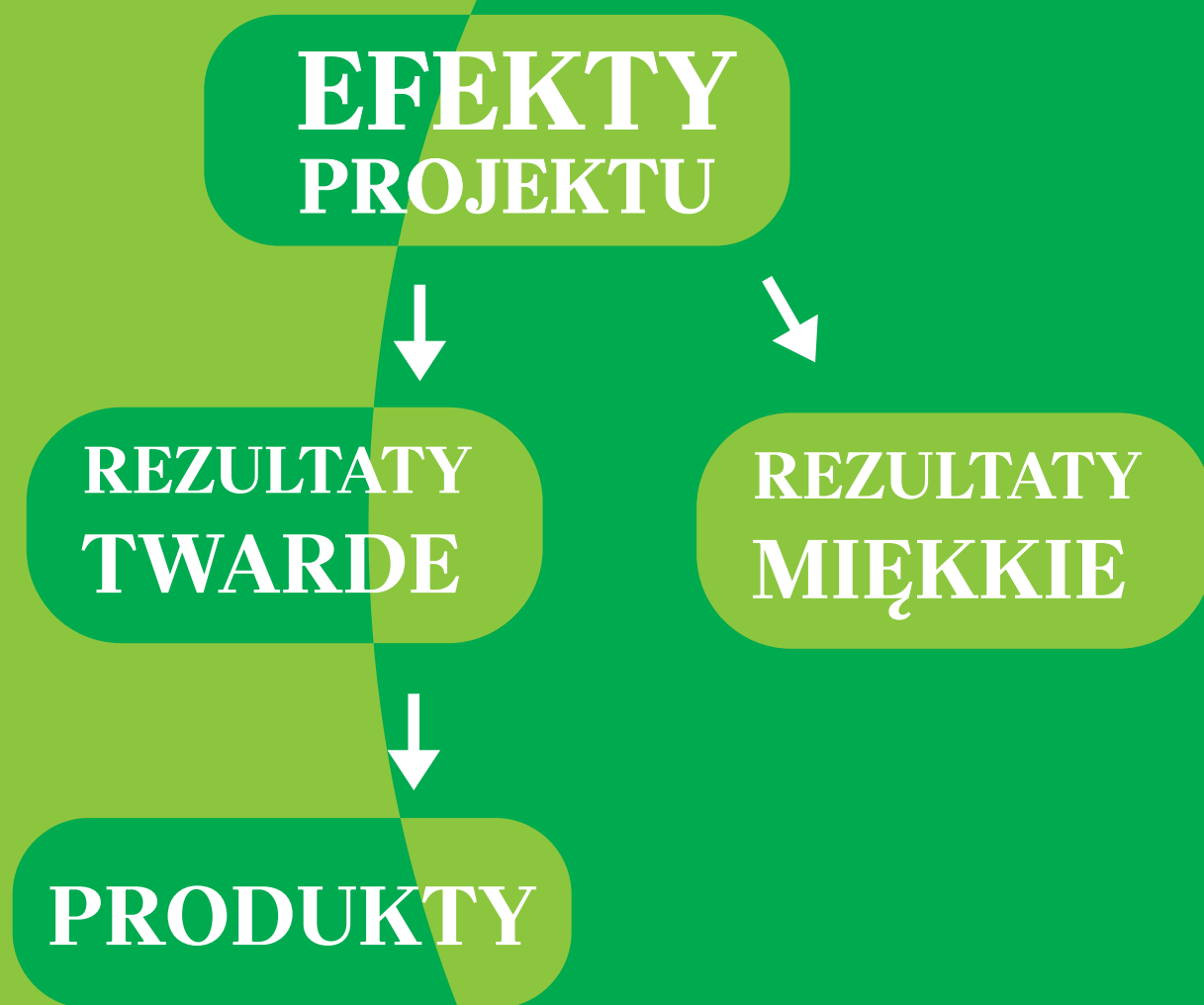
Budżet projektu,
ile będą kosztowały poszczególne działania i całość realizacji?



DRZEWO PROBLEMU



pamiętaj: zaplanuj



Każdy rezultat musi być zmierzony i udokumentowany



NOTATKI

PAMIĘTAJ

**LIDER ROZWIJA SWOJE PASJE,
ZDOBYWA NOWĄ WIEDZĘ,
POSZERZA KOMPETENCJE
I ...**

WSPIERA ...



ForumLiderow.eu