

Kolaż Talentów

Kategoria Kompetencji: Pozytywny obraz siebie

Opis:

To ćwiczenie umożliwia uczestnikom wizualne wyrażenie swoich mocnych stron i pozytywnych cech poprzez stworzenie kolażu, wspierając autorefleksję oraz budowanie poczucia własnej wartości.

Kategoria Ćwiczenia:

Indywidualne, grupowe, stacjonarne, łatwe do przygotowania, łatwe do przeprowadzenia, jednorazowa sesja, wymagające przygotowania.

Główne kompetencje:

Pozytywne nastawienie, refleksyjność, pewność siebie, poczucie własnej wartości

Inne kompetencje (Inna kategoria):

Kreatywność

Zasoby i uwagi praktyczne:

Kolorowe pisma, gazety lub wydrukowane zdjęcia/obrazki, nożyczki, klej w sztyfcie, duże kartki papieru lub tektury, markery lub długopisy, cicha i komfortowa przestrzeń do pracy

Szacowany czas:

60 minut

Opis ćwiczenia krok po kroku:

Krok 1: Prowadzący rozpoczyna ćwiczenie, omawiając ideę kolażu i jego zastosowanie w kontekście ukazania indywidualnych mocnych stron i zalet. Zaprasza uczestników do zastanowienia się nad tym, co wyróżnia ich spośród innych oraz czyni wyjątkowymi.

Krok 2: Uczestnicy otrzymują materiały kreatywne: magazyny, gazety, wydrukowane obrazki czy zdjęcia, nożyczki, klej i duże arkusze papieru. Mają za zadanie wyszukać i wyciąć elementy, które najlepiej oddają ich mocne strony i pozytywne cechy. Następnie komponują je na papierze, tworząc „Kolaż Mocnych Stron”, który mogą dodatkowo spersonalizować, dodając rysunki, napisy czy bazgroły.

Krok 3: Po stworzeniu kolaży uczestnicy pracują w małych grupach, gdzie prezentują swoje dzieła, opisując wybrane elementy i wyjaśniając, w jaki sposób ukazują one ich mocne strony.



Pytania do refleksji:

Jakie cechy zdecydowałeś/łaś się wyróżnić w swoim kolażu i dlaczego są one dla Ciebie istotne?

Czy były jakieś cechy, które trudno było przedstawić w formie wizualnej lub które Cię zaskoczyły? Dlaczego?

Czy praca nad tym kolażem zmieniła sposób, w jaki postrzegasz swoje mocne strony?

Czy ktoś z grupy zwrócił uwagę na którąś z Twoich mocnych stron, o której wcześniej nie pomyślałeś/łaś?

Jak myślisz, jak Twoje mocne strony pomagają Ci w pokonywaniu życiowych wyzwań?

W jaki sposób wnioski z tego ćwiczenia mogą pomóc Ci w codziennym funkcjonowaniu lub realizacji planów na przyszłość?

Czy zamierzasz wdrożyć nowe strategie, które pozwolą Ci lepiej wykorzystać swoje mocne strony?

