

To the top (Na szczyt)

To nie góry podbijamy, ale siebie samych." (Edmund Hillary)
(Edycja: Podróż jako metafora życia, warsztat 1/4)

Główne cele:

Refleksja nad indywidualnymi celami i możliwymi sposobami ich realizacji

Podczas warsztatów uczestnicy i uczestniczki:

- zastanowią się na ile są zadowoleni/e z różnych aspektów swojego życia
- wyznaczą osobiste cele na ścieżce samorozwoju
- zastanowią się jak mogą osiągnąć swoje cele
- omówią i poznają przebieg procesu zmiany
- wezmą udział w burzy mózgów na temat tego, jak możemy wesprzeć proces zmiany w życiu naszym i innych osób
- rozwiną znajomość języka angielskiego (czytanie, słuchanie, mówienie, pisanie) oraz słownictwo związane z górami, podróżowaniem i samorozwojem

Czas:

2h

Materiały:

Plakaty (flipcharty), markery, długopisy, rzutnik (jeśli chcesz pokazać schemat z procesem zmiany; jeśli nie chcesz używać rzutnika, możesz również narysować go na flipcharcie)

Do druku:

- Załącznik 1 - jedna cytata na parę (jedna kopia na grupę powinna wystarczyć)
- Załączniki 2 i 3 - jedna kopia dla każdej osoby uczestniczącej (Załącznik 3 osoby uczestniczące mogą również narysować same)

Przebieg:

1. Rozgrzewka (20 min)

Zaproś osoby uczestniczące do przedstawienia się (jeśli jeszcze się nie znają). Następnie podziel uczestników i uczestniczki w pary, w których porozmawiają na wskazany temat. Tematy będą trzy, przed zaproponowaniem nowego tematu poproś osoby o dobranie się w nowe pary (lub zaproponuj by jedna osoba z pary przesunęła się o dwa krzesła w prawo), tak by w sumie każda osoba miała szansę porozmawiać z trzema różnymi osobami.

Tematy:

- Moje doświadczenia z górami
- Cytat (Załącznik 1) - każda para otrzymuje jeden cytat i dyskutuje nad tym, jak go rozumie oraz czy się z nim zgadza. Osoby uczestniczące mogą zapisać lub podkreślić słowa, których nie rozumieją, wyjaśnimy je po ćwiczeniu.
- Po przeanalizowaniu cytatów wypowiedzianych przez inne osoby, stwórzmy naszą własną poezję! W nowych parach zaproś osoby do dokończenia zdania: Góry są jak... bo...

Po zakończeniu trzeciej dyskusji poproś uczestników i uczestniczki, aby wrócili do kręgu i podzielili się stworzoną poezją. W razie potrzeby możesz pomóc w kwestii struktury czy słownictwa. Następnie zapytaj, czy jest coś, czym

chcieli/łyby podzielić się z innymi po dyskusjach w parach. Sprawdź również czy pojawiły się jakieś słowa, które warto wyjaśnić.

2. Słuchanie, czytanie i pisanie: piosenka (20 min)

Mówiąc o poezji, spróbujmy z tą śpiewaną! Każda osoba uczestnicząca otrzymuje tekst piosenki z lukami do wypełnienia (Załącznik 2). Posłuchajcie piosenki dwa razy (Next to Normal, I Miss The Mountains - www.youtube.com/watch?v=xm2QhQ8ukDk&ab_channel=wickedthemusical08), starając się wypełnić jak najwięcej luk. Podczas podsumowania zapisz słowa na tablicy, aby osoby uczestniczące mogły upewnić się, że zapisały je poprawnie. Wyjaśnij także te, które nie są jasne dla uczestników i uczestniczek.

3. Mówienie: Koło życia (10 min)

Dla wielu ludzi góry, a zwłaszcza ich szczyty, są świetną metaforą naszych życiowych celów. Przyjrzyjmy się im.

Rozdaj uczestnikom i uczestniczkom wydrukowany szablon Koła życia (Załącznik 3). Mogą też sami narysować go na podstawie przykładu. Wyjaśnij, że Koło życia posłuży nam do sprawdzenia na ile dana osoba jest usatysfakcjonowana z różnych obszarów swojego życia. Koła życia na ten moment są puste. Pierwszym krokiem jest wypełnienie ośmiu kategorii. Zaproponuj osobom uczestniczącym poniższe kategorie, pozwól im jednak modyfikować je według swojego uznania. Być może któraś z kategorii nie będzie odpowiadała ich bieżącej sytuacji, a z drugiej strony stwierdzą, że brakuje im jakiejś innej kluczowej dziedziny. Poproś jednak, by osoby uczestniczące nie wykreślały takich kategorii jak zdrowie czy odpoczynek, które są kluczowe dla naszego dobrostanu.

Przykładowe kategorie:

- Duchowość i filozofia życia
- Finanse
- Odpoczynek
- Praca i kariera
- Relacje i związki
- Rodzina
- Rozwój osobisty
- Zdrowie i kondycja fizyczna

Kiedy osoby uczestniczące wpiszą już swoje kategorie, poproś, by oceniły satysfakcję w każdej z nich na skali od 1 do 10 i zamalowały odpowiednią liczbę pól. Jeden zaczyna się w środku koła, dziesięć jest na zewnątrz. Jeśli jakaś osoba jest usatysfakcjonowana np. na 6 w kategorii finanse, zamalowuje wszystkie pola od 1 do 6 w tej kategorii. Warto podkreślić, że chodzi nam o subiektywną satysfakcję, a nie obiektywne dane, np. mogę zarabiać niewiele względem średniej krajowej, ale uznać, że to dla mnie wystarczająco.

Podsumowując zapytaj czy trudno było osobom wypełnić Koła życia? Co je zaskoczyło? Co odkryły? Jak powinno wyglądać koło osoby, która dba o swój dobrostan? Koło powinno być równomiernie wypełnione, mniej ważne jest czy satysfakcja będzie na poziomie 6 czy 10, gdyż każdy z nas ocenia to inaczej, ważniejsze byśmy we wszystkich kategoriach mieli podobny wynik. Koło zębate, które w jednej kategorii ma 2, a w drugiej 10, będzie jechało wolniej, potykając się na każdej przeszkodzie, niż koło, które we wszystkich kategoriach ma np. 5.

4. Mówienie: mój szczyt (25 min)

W następnej części będziemy pracować nad naszymi celami, naszymi szczytami. Znów będziemy omawiać różne tematy w parach i zmieniać się co kilka minut. Poproś uczestników i uczestniczki, by sami wybrali osobę, z którą chcą porozmawiać lub, jeśli czujesz, że to może być niekomfortowe, zaproponuj pary. Co 5 minut zmieniaj pary i temat rozmowy. W połowie czasu (a więc po 2,5 minuty) daj znać, że minęła połowa czasu, żeby osoby uczestniczące mogły zadbać o to, by każda osoba z pary miała czas na wypowiedź.

Tematy do omówienia (każdy temat w nowej parze):

- Nad którą kategorią/dziedziną swojego życia z ćwiczenia Koło życia chciał/abyś popracować?

Podkreśl, że niekoniecznie musi to być kategoria, w której dana osoba uzyskała najniższy wynik. Poproś uczestników i uczestniczki, by zastanowili/ły się, który obszar jest dla nich najważniejszy; poprawa w którym obszarze będzie miała największy wpływ na pozostałe obszary; nad którym obszarem są gotowi/e pracować.

- Co chciał/abyś osiągnąć w wybranych obszarze? Jaki jest Twój cel? Jak poznasz, że jesteś usatysfakcjonowany/a ze zmiany (że Twoja satysfakcja wzrosła np. o 2 punkty)?
- Kto i co może pomóc Ci w osiągnięciu celu? Jakie zasoby już posiadasz?
- Jakie kroki możesz podjąć już dziś, aby osiągnąć swój cel? Jaki będzie twój pierwszy krok?

Pytanie o pierwszy krok możesz dodać przy końcu rozmowy, jako dodatkowy element refleksji, możesz też zachęcić osoby, by podzieliły się swoim pierwszym krokiem z resztą grupy. Zapytaj osoby uczestniczące o ogólne wrażenia z ćwiczenia, refleksje, myśli lub pytania, które się im nasunęły i chcieli/łyby podzielić się nimi z innymi.

5. Mówienie i pisanie: proces zmiany (30 min)

Zanim wyruszymy w podróż na szczyt, zanim wprowadzimy jakąkolwiek zmianę w naszym życiu, dobrze jest poznać i zrozumieć przebieg procesu zmiany. Zaproś uczestników i uczestniczki do ostatnich ćwiczeniach w parach, pozwalając im wybrać osobę, z którą nie mieli/ły jeszcze okazji porozmawiać. Poproś osoby uczestniczące, by w ciągu 5 minut opowiedziały w parach historię zmiany, którą wprowadzili w swoim życiu. Może być to duża zmiana (np. zmiana pracy) lub mała zmiana (np. zmiana fryzury). Po 5 minutach podziel uczestników i uczestniczki na małe grupy 4-6 osobowe. Poproś grupy, aby spróbowały uogólnić swoje doświadczenie zmiany i narysować diagram wizualnie przedstawiający proces zmiany: jakie etapy zmiany osoby uczestniczące potrafią zidentyfikować na podstawie swoich doświadczeń? Jakie emocje pojawiają się na każdym etapie? Po 10 minutach pracy w grupach poproś uczestników i uczestniczki o przedstawienie swoich plakatów. Podsumuj pokazując i omawiając schemat procesu zmiany (przykłady znajdziesz w Załączniku 5). Na koniec zaproś uczestników i uczestniczki do burzy mózgów na temat tego jak możemy wspierać siebie i innych w procesie zmiany. Zapisz wszystkie pomysły na tablicy lub flipcharcie.

6. Podsumowanie (15 min)

Podsumuj spotkanie krótką dyskusją – dlaczego lepsze poznanie siebie, poprzez wyznaczanie celów, zrozumienie procesu zmiany itp. jest ważne? Jak może przyczynić się do lepszego świata? Po dyskusji zaproś uczestników i uczestniczki do rundki, w której podzielą się opiniami na temat warsztatu. Do podsumowania możesz użyć rysunku góry - im bliżej szczytu osoby uczestniczące postawią punkt, tym wyższa ich satysfakcja z warsztatu. Na koniec zaproś osoby uczestniczące do wypełnienia ewaluacji.

Po warsztatach możesz podzielić się z uczestnikami i uczestniczkami materiałami dodatkowymi (Załącznik 5) oraz słownikiem (Załącznik 6).

A large, semi-transparent version of the 'say Babel' logo is centered on the page. It consists of the word 'say' in a cursive, light orange font and 'Babel' in a bold, white, sans-serif font, both contained within a light orange speech bubble shape.

Załączniki

Załącznik 1

“Thousands of tired, nerve-shaken, over-civilized people are beginning to find out that going to the mountains is going home; that wildness is a necessity”

— John Muir, Our National Parks

“If you are faced with a mountain, you have several options.

You can climb it and cross to the other side.

You can go around it.

You can dig under it.

You can fly over it.

You can blow it up.

You can ignore it and pretend it's not there.

You can turn around and go back the way you came.

Or you can stay on the mountain and make it your home.”

— Vera Nazarian, The Perpetual Calendar of Inspiration

“Every mountain top is within reach if you just keep climbing.” — Barry Finlay, Kilimanjaro and Beyond

"I like the mountains because they make me feel small,' Jeff says. 'They help me sort out what's important in life.'" - Mark Obmascik, *Halfway to Heaven: My White-knuckled--and Knuckleheaded--Quest for the Rocky Mountain High*

"It's not the mountain we conquer, but ourselves." - Sir Edmund Hillary

"Somewhere between the bottom of the climb and the summit is the answer to the mystery why we climb." - Greg Child

"I've realized that at the top of the mountain, there's another mountain." - Andrew Garfield

"The choices we make lead up to actual experiences. It is one thing to decide to climb a mountain. It is quite another to be on top of it." - Herbert A. Simon

"Accidents on big mountains happen when people's ambitions cloud their good judgment. Good climbing is about climbing with heart and with instinct, not ambition and pride." - Bear Grylls

"Over every mountain, there is a path, although it may not be seen from the valley." - Theodore Roethke

“Mountains are only a problem when they are bigger than you. You should develop yourself so much that you become bigger than the mountains you face.”

– Idowu Koyenikan

“Climb the mountain not to plant your flag, but to embrace the challenge, enjoy the air and behold the view. Climb it so you can see the world, not so the world can see you.” – David McCullough Jr.

“It isn’t the mountains ahead to climb that wear you out; it’s the pebble in your shoe.” – Muhammad Ali

“The top of one mountain is always the bottom of another.” – Marianne Williamson

“The summit is what drives us, but the climb itself is what matters.” – Conrad Anker

“The only Zen you can find on the tops of mountains is the Zen you bring up there.” – Robert M. Pirsig

Załącznik 2

Next to Normal

I Miss The Mountains

There was a time when I flew higher,

Was a time the wild running free

Would be me.

Now I see her the fire,

Now I know she needs me

There to

I'm

All these blank and tranquil

Seems they've dried up all my tears.

And while she runs free and fast,

..... my wild days are past.

But I miss the mountains.

I miss the heights.

All the manic, magic days,

And the, depressing nights.

I miss the mountains,

I miss the highs and,

All the, all the falling,

All the while the wild wind blows,

Stinging you with

And soaking you with rain

I miss the mountains,

I miss the

Mountains make you

Here it's and sound.

My mind is somewhere hazy

My are on the ground.

Everything is here

And on an even keel.

Everything is



Nothing's real...

Nothing's real.

And I miss the mountains.

I, I miss the lonely climb.

Wand'ring through the wilderness.

And all my time

Where the air is

And cuts you like a

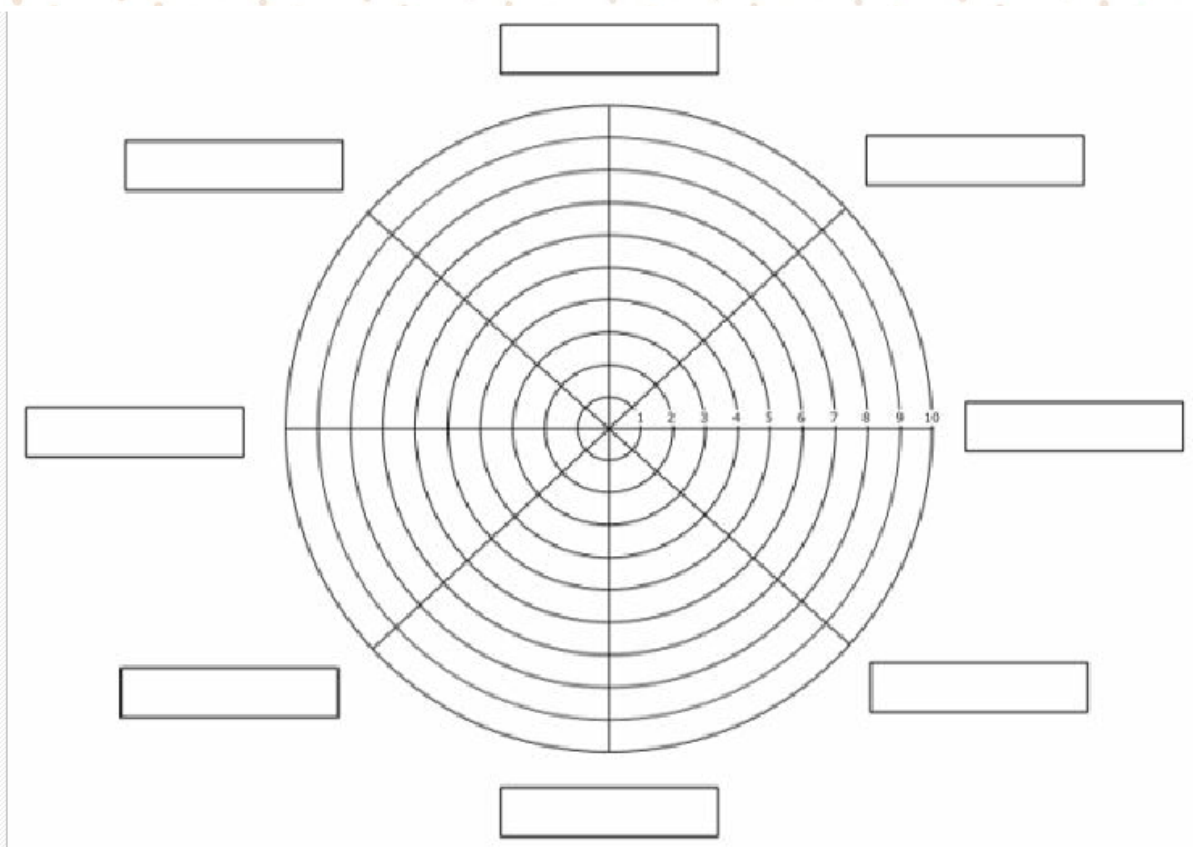
I miss the mountains...

I miss the mountains...

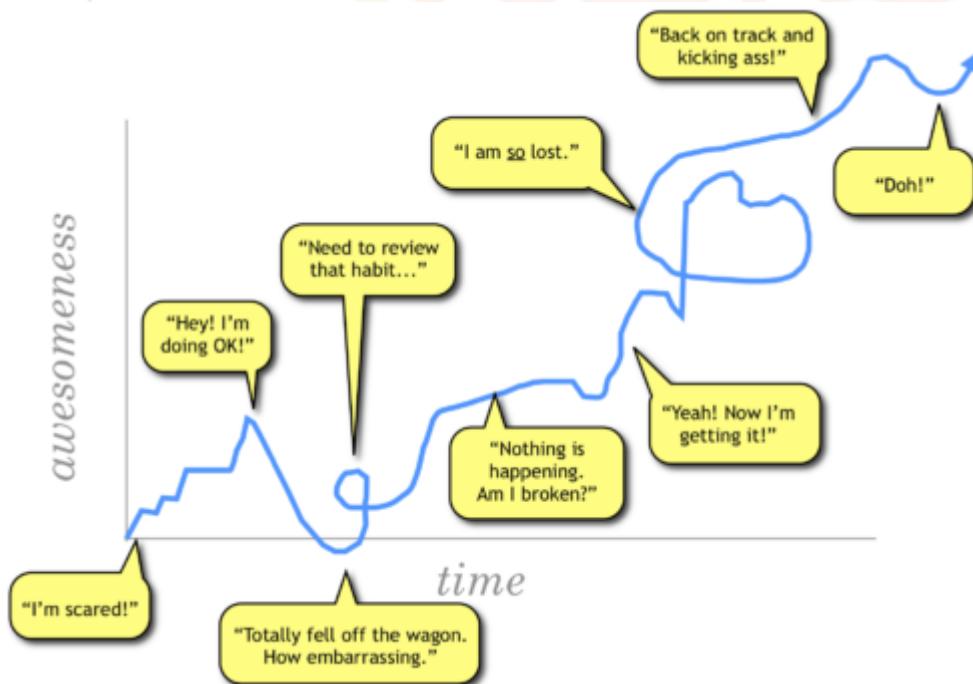
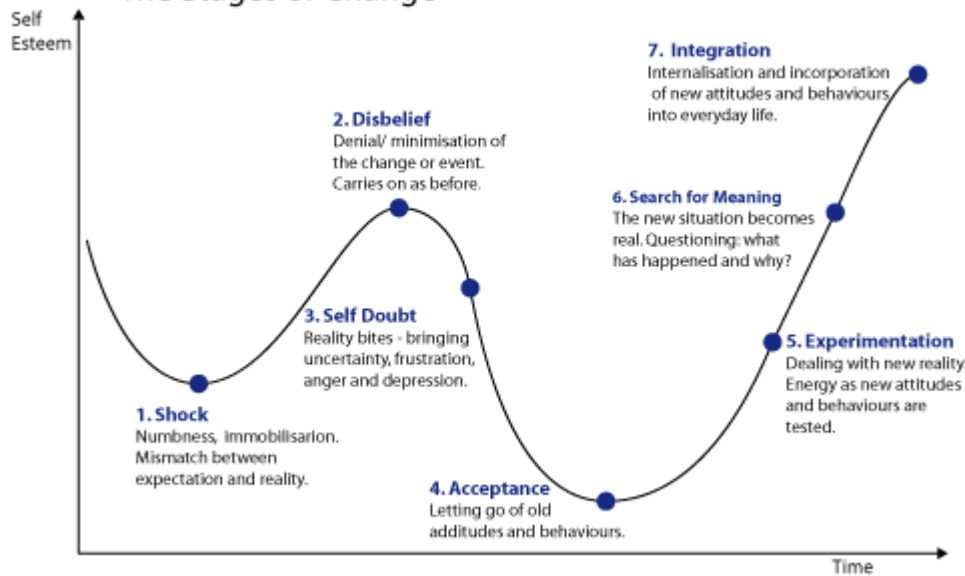
I miss my life.

I miss my life.

say Babel



The Stages of Change



Załącznik 5

Materiały dodatkowe

Więcej cytatów o górach:

- www.thebrokebackpacker.com/best-mountain-quotes
- www.wedreamoftravel.com/top-mountain-quotes

Inspirujące książki o górach:

- Joe Simpson, Touching the Void
- www.theguardian.com/travel/2020/may/26/10-of-the-best-books-about-mountains-for-a-virtual-climb

Koło życia i inne narzędzia do samorozwoju:

- wheeloflife.noomii.com
- lifegoalsmag.com/20-free-personal-growth-tools-for-becoming-your-best-self
- www.mindtools.com/courses/InV924x0/PersonalDevelopmentPlanning.pdf

Załącznik 6

Słownik

English - Polish

blow up - wysadzić w powietrze

conquer - podbić

dig - kopać

dry up - wysuszyć

even - gładki, płaski, równy

hazy - mglisty, zamglony

keel - linia grzbietowa

overconfidence - nadmierna pewność siebie

pretend - udawać

soak - zmoczyć

sort out - rozpracować

sting - użądlić, ukłuć

summit - szczyt

tranquil - spokojny, cichy

wildness - dzikość

