



# IMPROVE BY MOVE

**PODRĘCZNIK DLA OSÓB  
PRACUJĄCYCH Z MŁODZIEŻĄ**





Niniejszy podręcznik dla osób pracujących z młodzieżą jest finalnym rezultatem projektu IMPROVE BY MOVE, koordynowanego przez Fundację Sempre a Frente w partnerstwie z Cie Essevesse i NICOLA Arts.

Projekt dofinansowano ze środków Komisji Europejskiej ramach programu Erasmus+ (projekt o numerze: 2020-1-PL01-KA227-YOU-096483).

Publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej.

Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów i Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną.

**PUBLIKACJA BEZPŁATNA**



**Erasmus+**

<b>1. Opis projektu IMPROVE BY MOVE</b>	<b>4</b>
<b>2. Partnerzy projektu</b>	<b>5</b>
<b>3. Wprowadzenie do programu IMPROVE BY MOVE</b>	<b>6</b>
<b>4. Wprowadzenie do warsztatów tanecznych</b>	<b>7</b>
<b>5. Zgoda i szacunek</b>	<b>9</b>
<b>6. Ogólne rekomendacje dla prowadzących</b>	<b>10</b>
<b>7. Refleksje i ewaluacja</b>	<b>15</b>
<b>8. Ocena ryzyka</b>	<b>16</b>
<b>9. Warsztaty edukacji pozaformalnej i wskazówki dla prowadzących</b>	<b>18</b>
– Integracja i tworzenie zespołu	18
– Komunikacja i emocje	22
– Samoakceptacja	27
– Zarządzanie sobą w czasie	31
<b>10. Warsztaty taneczne IMPROVE BY MOVE i wskazówki dla prowadzących</b>	<b>38</b>
– Warsztat nr 1 – Kreacja – komunikacja – spójność	41
– Warsztat nr 2 – Świadomość ciała	45
– Warsztat nr 3 – Zaufaj swojemu umysłowi	49
– Warsztat nr 4 – Czas i przestrzeń	53
– Warsztat nr 5 – Twórczość to wolność	56
<b>11. Komentarze od trenerów i twórców programu tanecznego</b>	<b>58</b>
<b>12. Komentarze od osób pracujących z młodzieżą</b>	<b>59</b>
<b>13. Informacje zwrotne od młodzieży</b>	<b>62</b>
<b>14. Przydatne linki</b>	<b>63</b>



## Opis projektu IMPROVE BY MOVE

**IMPROVE BY MOVE** to projekt, który powstał jako efekt współpracy trzech organizacji eksperckich pracujących z młodzieżą: Fundacji Sempre a Frente z Polski, Cie Essevesse z Francji oraz NICO-LA z Wielkiej Brytanii. Projekt realizowany był od czerwca 2021 r. do stycznia 2023 r.

Wieloletnie doświadczenia organizacji partnerskich w pracy z młodzieżą wskazywały na ogromną potrzebę wsparcia młodzieży w jej codziennym życiu, zwłaszcza w przypadku osób ze środowisk defaworyzowanych. Trudność ze zrozumieniem i wyrażeniem samych siebie oraz swoich uczuć, brak poczucia akceptacji, trudności z koncentracją i kontrolą swoich reakcji, odrzucenie przez grupę rówieśniczą – oto zaledwie kilka spośród problemów, z którymi codziennie mierzą się młodzi ludzie. Są to problemy bardzo powszechne, które blokują młodzież, uniemożliwiając jej dokonywanie świadomych decyzji na swój temat i podejmowanie nowych wyzwań. Tym samym stanowią istotny czynnik utrudniający młodym ludziom odniesienie osobistego i zawodowego sukcesu w okresie dorastania i w dorosłym życiu (o ile nie zostaną one przepracowane w ramach terapii). Taniec i ekspresja artystyczna stanowią okazję do pracy nad tymi brakami i dodają młodym ludziom siły, poczucia własnej wartości oraz sprawstwa (na przykład poprzez naukę kontrolowania swoich reakcji emocjonalnych). Zdaniem A. Halprin i M. Eddy – pionierki wykorzystania metod uwzględniających taniec w pracy z ludźmi cierpiącymi na rozmaite zaburzenia społeczne i psychiczne – wszystkie informacje o tym, co dzieje się w życiu człowieka, są zapisywane w jego ciele w postaci napięcia, bólu czy codziennych zachowań. Taniec i praca z ciałem mają tu działanie lecznicze, tzn. są jednym z obszarów sztuki, które pozwalają naszej psychice skontaktować się z ciałem (Mindful Movement: The Evolution of the Somatic Arts and Conscious Action, 2017). Taniec może wpływać pozytywnie na samopoczucie wzmacniając układ odpornościowy poprzez zachodzące w jego czasie procesy fizjologiczne. Dlatego też projekt zachęca do wykorzystania tańca i ruchu jako metody pracy z młodymi ludźmi, mierzącymi się z licznymi trudnościami natury psychologicznej oraz z wykluczeniem społecznym.

Głównym celem projektu było opracowanie innowacyjnego programu wsparcia dla młodzieży, aby pomóc jej wzmocnić samoakceptację, pewność siebie i dobre samopoczucie poprzez uczestnictwo w warsztatach tanecznych i ruchowych. Ponadto, w jego ramach opracowano wideo przewodnik z filmami instruktażowymi dla osób pracujących z młodzieżą, uzupełniający treści niniejszego podręcznika, by zapewnić prowadzącym warsztaty możliwie najlepsze wsparcie i podnieść ich kompetencje zawodowe i osobiste. Program został przetestowany na osobach pracujących z młodzieżą w trakcie szkolenia we Francji (listopad 2021 r.) oraz podczas warsztatów pilotażowych dla grup młodzieży w Polsce, Francji i Wielkiej Brytanii (maj – sierpień 2022 r.), a następnie ponownie zweryfikowany w oparciu o informacje zwrotne od osób prowadzących i młodzieży. Dzięki powyższej procedurze możemy zaoferować użyteczną metodę opisaną w niniejszym podręczniku, do wykorzystania nie tylko przez zawodowych nauczycieli i nauczycielki tańca czy wychowania fizycznego, ale przez każdą osobę, która chciałaby w kreatywny sposób wesprzeć rozwój młodych ludzi.

## Partnerzy projektu



 Lublin, Polska

### Fundacja Sempre a Frente

organizacja, która od 2010 r. pracuje z dziećmi, młodzieżą i specjalistami, w obszarze wsparcia psychospołecznego, edukacji pozaformalnej i aktywności obywatelskiej. Posiada ogromne doświadczenie w tworzeniu i realizowaniu programów wspierających zdrowie psychiczne młodych ludzi. Fundacja koordynuje jedyne w regionie Centrum Pomocy Dzieciom – interdyscyplinarną placówkę zapewniają pomoc psychologiczną, psychiatryczną, prawną i medyczną dla potrzebujących dzieci i młodzieży z doświadczeniem przemocy. Zapewnia terapię, grupy wsparcia oraz warsztaty rozwojowe. Prowadzi także Centrum Informacji i Rozwoju Młodzieży skierowane do młodych osób do 30 roku życia, które oferuje bezpłatne konsultacje, warsztaty edukacyjne oraz wydarzenia promujące zaangażowanie obywatelskie i wolontariat. Zespół Fundacji wierzy w naukę i rozwój przez doświadczanie, w swojej pracy łącząc podejście psychologiczno-terapeutyczne z edukacją pozaformalną.



 Marsylia, Francja

### Cie Essevesse

francuska organizacja pod dyrekcją sycylijskich choreografów Antonia Ceresia i Fabia Dolce. Artyści podjęli współpracę, aby połączyć swoją wiedzę i wizje artystyczne i wspólnie opracować trzy główne kierunki rozwoju: twórczość, edukację oraz podnoszenie świadomości na temat tańca i ekspresji poprzez ciało. Głównym obszarem ich badań jest relacja pomiędzy bezkompromisowością procesu twórczego a uważnością na ewolucję współczesnego świata. Pracują nad przyciągnięciem szerokiej i zróżnicowanej publiczności, aby budować w niej świadomość rozwoju w sztuce, ale także wzmacniać docenianie artystycznego dziedzictwa wokół nas. Choreografowie, wykształceni również w dziedzinie tańca i arteterapii, rozwijają nowe podejścia do samoupodmiotowienia i integracji społecznej, wykorzystując ekspresję ciała jako narzędzie edukacji pozaformalnej. Nieustannie starają się dotrzeć do jak największej liczby osób, w tym mniejszości, poprzez projekty europejskie, współpracę z partnerami z całej Europy, kierując się przyświecającym im mottem: razem ku lepszemu światu.



 Londyn, Wielka Brytania

### NICOLA (New International Company of Live Arts)

organizacja charytatywna działająca na rzecz młodych ludzi, która promuje pozytywne interakcje wewnątrz społeczności młodzieżowych poprzez zapewnianie kreatywnych możliwości i projektów, zwłaszcza na terenach charakteryzujących się wysoką przestępczością oraz niedoborem zajęć dodatkowych i artystycznych. Projekty zachęcają młodych ludzi, którzy w przeciwnym razie angażowaliby się być może w bezproduktywne i potencjalnie szkodliwe działania, takie jak przestępczość uliczna, do podjęcia odkrywczej podróży w świat sztuki, w tym tańca, dramy, muzyki i mody, zapewniając w ten sposób ujście dla ich kreatywności. NICOLA tworzy środowisko, w którym młodzi ludzie mogą rozwijać swoje talenty i umiejętności. Udzielone wsparcie pomaga przygotować ich do podjęcia odpowiedniej edukacji lub pracy zarówno w obszarze sztuki, jak i poza nim.



## Wprowadzenie do programu IMPROVE BY MOVE

Program IMPROVE BY MOVE może być realizowany przez wszystkie osoby pracujące z młodzieżą (animatorów i animatorki, nauczycieli i nauczycielki, pedagogów i pedagogi, edukatorów i edukatorki itp.), nie tylko tancerzy i tancerki, w celu poszerzenia ich metod pracy z młodzieżą. Program stworzony został z myślą o młodych ludziach od 13 roku życia. Ma na celu zapewnić wsparcie młodzieży defaworyzowanej poprzez zastosowanie metod bazujących na tańcu i ruchu, szczególnie w obszarach związanych z samoświadomością, samoakceptacją, samoekspresją, tolerancją, samostanowieniem oraz wyznaczaniem i realizowaniem celów. Warsztaty mają wysoce włączający charakter. Uczestnicy i uczestniczki nie muszą umieć tańczyć, charakteryzować się muzykalnością czy dobrą formą fizyczną ani dużo trenować, żeby móc skorzystać z warsztatów, rozwijając się dzięki nim oraz spędzić miło czas na integracji z rówieśnikami i rówieśniczkami.

### Program składa się z dwóch typów warsztatów:

1. Warsztatów edukacji pozaformalnej mających na celu zintegrowanie uczestniczących w nich osób oraz rozwinięcie ich umiejętności i wiedzy na temat samoakceptacji, komunikacji, emocji i zarządzania sobą w czasie
2. Warsztatów tanecznych koncentrujących się na ruchu ciała i tańcu, które pogłębiają doświadczenia i kompetencje nabyte w trakcie ćwiczeń nietanecznych

Powyższe dwa rodzaje warsztatów mogą być wykorzystywane łącznie jako całościowy zamknięty cykl warsztatów w ramach programu, ale też oddzielnie, w zależności od potrzeb grupy docelowej. Pojedyncze ćwiczenia w ramach warsztatów mogą być wykorzystywane przez osoby pracujące z młodzieżą niezależnie, zgodnie z celami edukacyjnymi przyjętymi dla danej grupy. W zależności od stopnia wcześniejszej wzajemnej znajomości osób w grupie warto zaplanować przeprowadzenie warsztatów metodami edukacji pozaformalnej (nietanecznych, integracyjnych, komunikacyjnych itp.) w pierwszej kolejności lub naprzemiennie z zajęciami tanecznymi. Jeżeli grupa nie zna się zbyt dobrze, szczególnie zaleca się realizację warsztatów nietanecznych w pierwszej kolejności, aby zbudować zaufanie w grupie i pozwolić uczestnikom i uczestniczkom oswoić się ze sobą nawzajem, zanim rozpocznie się zajęcia wymagającego bliższej współpracy z innymi (np. uwzględniającej dotyk).



### Ważne

Proces ten nie jest terapią, chociaż może mieć dla uczestników i uczestniczek efekty terapeutyczne. Jest to program wspierający młodzież, nie proces terapii tańcem. Nie zastąpi on terapii, której osoby uczestniczące mogą potrzebować. Stanowi narzędzie uzupełniające wobec innych form działań profilaktycznych i procesów terapeutycznych.



## Wprowadzenie do warsztatów tanecznych

**Wykorzystanie tańca jako środka do zwiększenia pewności siebie, upodmiotowienia i umiejętności komunikowania się.**

Taniec jest środkiem wzmacniającym samoświadomość. Może być wykorzystywany jako forma **komunikacji, wiedzy o sobie samym/samej** oraz **ekspresji ciała**.



*Poprzez taniec zyskujemy nowe spojrzenie na tajemnicę naszego życia. Taniec wydobywany z wnętrza i kształtowany przez pragnienie dokonania osobistej zmiany ma głęboką moc uzdrawiania ciała, psychiki i duszy.*

**Anna Halprin**



### **Komunikacja**

Taniec uznawany jest za uniwersalny język, ponieważ nie wymaga słów, a jedynie ruchu ciała. Poprzez ekspresję ciała jesteśmy w stanie wyrazić to, czego nie da się wypowiedzieć słowami.



*Taniec jest ukrytym językiem duszy.*

**Martha Graham**



### **Wiedza o sobie samym/samej**

W trakcie procesu proponowanego w ramach warsztatów uczestnicy i uczestniczki mogą zdobyć wiedzę o sobie samych w obszarach: budowania zaufania, pracy w zespole, słuchania, krytycznego myślenia, uważności, odnajdywania swojego miejsca w grupie, wdrażania dyscypliny, niezbędnej do powodzenia w podejmowanych działaniach oraz korzyści z osiągnięcia indywidualnego i zespołowego sukcesu.

### **Ekspresja ciała**

Ważnym elementem warsztatów jest to, by uczestnicy i uczestniczki czuli, że mogą swobodnie wyrażać swoje emocje. Po zapoznaniu się z zasadami obowiązującymi podczas warsztatów, kluczowym jest, aby zapewnić im przestrzeń na swobodne wykorzystanie

nowo nabytej wiedzy, wyrażanie siebie oraz swoich uczuć, które być może dotąd tłumili.

W trakcie warsztatu tanecznego osoby prowadzące powinny pomóc uczestnikom i uczestniczkom wstuchać się w swoje ciało, pomóc im wejść w relację ze swoimi mocnymi i słabymi stronami, aby wykorzystać je w celu osiągnięcia wspólnego celu, a także by wyrażać swoje uczucia i indywidualność w komfortowy i właściwy sobie sposób.

**Warsztat taneczny składa się z pięciu części. Są to:**

- 1. Wprowadzenie** – osoby prowadzące przedstawiają się (jeśli jest taka potrzeba), proszą o przedstawienie się przez osoby uczestniczące w warsztacie (jeśli jest taka potrzeba), objaśniają strukturę sesji tanecznej oraz upewniają się, że wszyscy zrozumieli i zgadzają się z obowiązującymi zasadami. Należy tu zwrócić szczególną uwagę na kwestie związane ze zgodą i szacunkiem.
- 2. Rozgrzewka** – osoby uczestniczące w warsztacie rozgrzewają się fizycznie i rozbudzają zmysły na potrzeby czekających je zadań.
- 3. Ćwiczenia** – edukacyjna i eksperymentalna faza warsztatu. Uczestnicy i uczestniczki powinni w jej trakcie postępować zgodnie z poleceniami i wskazówkami osoby prowadzącej.
- 4. Improwizacja/kreacja** – najbardziej kreatywny etap, podczas którego osoby uczestniczące w warsztacie wyrażają siebie poprzez swobodny taniec/ruch inspirowany tym, czego nauczyły się w poprzednich fazach.
- 5. Otwarty dialog** – etap, podczas którego uczestnicy i uczestniczki mogą zastanowić się nad sesją, zadając pytania zarówno prowadzącym, jak i innym uczestnikom w grupie, a także dzielić się swoimi uwagami. Na tym etapie ważne jest zachęcanie do refleksji i krytycznego przyjrzenia się sobie oraz procesom, które zaszły w grupie.



Biorąc pod uwagę, że w ramach każdego warsztatu osoby uczestniczące będą konfrontowane z nowymi doświadczeniami, bardzo istotnym jest, żeby osoba prowadząca przez cały czas oferowała wsparcie i zachętę, dbając o to, żeby uczestnicy i uczestniczki czuli się swobodnie i mogli wykorzystać swój pełny potencjał.

## **Zgoda i szacunek**

W przypadku ćwiczeń wykorzystujących kontakt fizyczny i dużą bliskość szczególnie istotne jest, aby podkreślać rolę zgody, szacunku i ustalania granic w grupie. Kwestie te powinny zostać grun-  
townie przedyskutowane na początku warsztatów, a zasady wyraźnie określone w spisany wspól-  
nie kontrakcie grupy. Młodzież powinna mieć pewność, że zajęcia stanowią dla niej komfortową  
i bezpieczną przestrzeń. **Wszystkie osoby uczestniczące w warsztatach są zobowiązane do wza-  
jemnej postawy szacunku** bez względu na wiek, rasę, religię, narodowość, ekspresję płciową,  
wagę, zdolności, umiejętności taneczne itp. **Granice fizyczne i słowne muszą być bezapelacyjnie  
respektowane** (dotyczy to też powstrzymywania się od nieproszonych uwag). Wszelkie podejmo-  
wane podczas warsztatów działania mogą być realizowane tylko i wyłącznie w granicach wyrażonej  
przez uczestnika/uczestniczkę zgody i **żadna osoba nie będzie nigdy zmuszona do wyrażenia  
zgody na jakąkolwiek interakcję, której sobie nie życzy**. Bardzo ważne jest, aby młodzi ludzie  
zrozumieli, że każdy może mieć inny zakres zgody, inny poziom komfortu. **Poziom poczucia kom-  
fortu w związku z kontaktem fizycznym to kwestia niezwykle indywidualna** i może być zależna  
od sytuacji, poziomu zaufania oraz innych aspektów.

Dlatego też zawsze lepiej porozumieć się z osobą, z którą wykonuje się ćwiczenie, przed roz-  
poczęciem interakcji fizycznej. **Zakres zgody może się zmienić w każdej chwili i obowiązkiem  
wszystkich jest działać zgodnie z nim**. Uczestnicy i uczestniczki muszą być jednak świadomi,  
że nawet przy przestrzeganiu wcześniej ustalonych zasad może się zdarzyć, iż granice zostaną  
niechcący przekroczone, i że wówczas należy przeprosić. **Nie wolno wtedy namawiać osoby ani  
naciskać na nią, by zmieniła zdanie**. Jeśli wyraźnie zaznaczy, że nie czuje się komfortowo lub nie  
chce uczestniczyć w danym ćwiczeniu, należy to uszanować. **Wszelkie zachowania agresywne,  
mizoginistyczne, rasistowskie, seksualne, homofobiczne, transfobiczne, fatfobiczne lub ja-  
kiekolwiek inne polegające na nękanii innych nie są akceptowane i nie będą tolerowane na  
warsztatach**. Młodzież musi być także być zaznajomiona z procedurą postępowania w przypadku  
wystąpienia takiego zachowania. Kluczowym dla prowadzących powinno być upewnienie się, że  
**wszystkie osoby uczestniczące wiedzą do kogo i jak się zgłosić, jeśli doświadczą lub będą  
świadkami niewłaściwego lub nieakceptowanego zachowania**. Każde zgłoszenie musi być po-  
traktowane poważnie.



## Ogólne rekomendacje dla prowadzących

### Przygotowania dla osób prowadzących

1. Podstawą dla osoby prowadzącej jest uważne przeczytanie niniejszego podręcznika oraz obejrzenie filmów instruktażowych stworzonych w ramach projektu IMPROVE BY MOVE. Filmy instruktażowe stanowią uzupełnienie niniejszego podręcznika i są nieodłącznym elementem niezbędnym w realizacji warsztatów przy użyciu tego programu.
2. Osoba prowadząca powinna przed realizacją pierwszych zajęć uważnie zapoznać się z niniejszym podręcznikiem, aby zdobyć jak najwięcej informacji i mieć ogłęd całości programu.
3. Pięć warsztatów tanecznych zostało ułożonych zgodnie z logicznym postępowaniem uczestników i uczestniczek, dlatego też należy je stosować w podanej kolejności.
4. Cztery warsztaty wzmacniające kompetencje psychospołeczne oparte na metodach edukacji pozaformalnej mogą być wprowadzone przez osobę prowadzącą w dowolnym momencie, w którym uzna, że będzie to z największą korzyścią dla uczestników i uczestniczek.
5. Przygotowując się do realizacji każdego warsztatu tanecznego, osoba prowadząca powinna uważnie obejrzeć film instruktażowy, zwracając przy tym uwagę na opis i podpowiedzi zawarte w podręczniku. Filmy instruktażowe dostępne są tutaj: **<https://linktr.ee/improvebymove>**.
6. Osoba prowadząca powinna wcześniej dokonać oceny warsztatów pod kątem konieczności dostosowania ich do potrzeb swojej grupy.
7. Osoba prowadząca powinna dowiedzieć się, jak dobrze osoby uczestniczące w warsztacie już się znają, o ile w ogóle, i na tej podstawie odpowiednio opracować i zaplanować pracę w grupie w trakcie zajęć.
8. Czas trwania każdego warsztatu i każdego zadania mogą ulec zmianie zgodnie z potrzebami grupy. Wskazówki dotyczące planowania czasowego są dostępne w przygotowanych materiałach.
9. Osoba prowadząca warsztaty przede wszystkim powinna mieć na uwadze, że zajęcia mają być dla młodzieży doświadczeniem oraz przestrzenią na poznanie nowych procesów i swoich możliwości.

10. Bardzo ważne jest, aby prowadzący/a nie przenosił/a swoich niepewności i obaw na grupę. Zarówno osoby uczestniczące jak i osoby prowadzące powinny dać sobie szansę na próbowanie (oczywiście w bezpieczny dla siebie sposób), inaczej nigdy się nie dowiedzą, co może przynieść im to doświadczenie.
11. Osoba prowadząca musi być przekonana do aktywności, które proponuje, tak by poprowadzić osoby uczestniczące w warsztacie w kierunku zupełnie nowego doświadczenia. Prowadzący/a musi być pewny/pewna siebie i zaufać swoim kompetencjom.
12. Jeśli osoba prowadząca czuje potrzebę, aby dowiedzieć się więcej o warsztatach i ćwiczeniach tanecznych, poszerzyć swoją wiedzę o tym, jak ukierunkować uczestników i uczestniczki na kreatywność, zwłaszcza jeśli chodzi o ruch ciała, może zajrzeć do ostatniej części podręcznika, w której podano dodatkowe przydatne linki.

### **Techniczne przygotowanie przestrzeni oraz uczestników i uczestniczek do warsztatów tanecznych**

1. Warsztaty można realizować w dowolnej odpowiednio dużej i bezpiecznej przestrzeni (tak, aby można było bezpiecznie kłaść się na ziemi i turlać); nie musi to być profesjonalna sala taneczna.
2. Osoba prowadząca powinna z wyprzedzeniem poinformować uczestników i uczestniczki o najważniejszych kwestiach technicznych i organizacyjnych (zasadach dotyczących ubioru, bezpieczeństwa itp.).
3. Osoba prowadząca powinna sprawdzić salę przed rozpoczęciem warsztatów i przeprowadzić ocenę ryzyka (przykład w części 8. Ocena ryzyka).
4. W przestrzeni warsztatowej musi być zapewniony dostęp do świeżego powietrza.
5. Jeżeli podłoga w miejscu warsztatów ma tendencję do ślizgania się, osoby uczestniczące powinny mieć na sobie odpowiednie obuwie lub chodzić boso, w przeciwnym razie zalecane są skarpetki.
6. Osoby uczestniczące w warsztacie powinny mieć na sobie wygodne ubranie (nie zaleca się ciasnych dżinsów).
7. Nie należy spożywać ciężkostrawnego posiłku do godziny przed warsztatami.
8. Osoby uczestniczące powinny mieć przy sobie wodę do picia w czasie przerw oraz zdrowe przekąski do zjedzenia po warsztacie (np. banan, migdały itp.).

## **Realizacja warsztatów**

1. Osoba prowadząca powinna rozpocząć warsztaty od ustalenia zasad w grupie (zgodnie z podanymi wskazówkami i potrzebami grupy).
2. Osoba prowadząca powinna poprosić osoby uczestniczące, aby wskazały, jakich zaimków należy wobec nich używać, aby zapewnić bezpieczną przestrzeń dla wyrażania swojej tożsamości płciowej.
3. Osoba prowadząca musi bezwzględnie zakazać wszelkich seksistowskich komentarzy, body shamingu oraz dyskryminacji ze względu na rasę, niepełnosprawność czy jakąkolwiek inną cechę, aby zachęcić do stworzenia bezpiecznej przestrzeni. Jeżeli uczestnik lub uczestniczka doświadczają któregoś z powyższych zachowań, powinni natychmiast zgłosić to osobie prowadzącej.
4. Po zakończeniu części wprowadzającej warsztatu, osoba prowadząca powinna upewnić się, że wszyscy uczestnicy i uczestniczki zgadzają się na wykonanie proponowanych ćwiczeń.
5. Jeżeli którakolwiek z osób odczuwa dyskomfort związany z dotykiem, prowadzący/a ma za zadanie dostosować do niej ćwiczenie i upewnić się, że wszyscy szanują jej wybór. Szacunek jest podstawą funkcjonowania grupy.
6. Jeżeli w grupie są osoby o specjalnych potrzebach, np. głuche lub niemówiące językiem, w którym prowadzone są warsztaty, prowadzący/a unika zadań wymagających od uczestników i uczestniczek słuchania poleceń z zamkniętymi oczami, jeżeli nie mogą liczyć na pomoc tłumacza lub inne dodatkowe wsparcie.
7. Osoba prowadząca nie powinna porównywać żadnego uczestnika czy uczestniczki do innych. Powinna natomiast podkreślać indywidualne osiągnięcia każdej z osób.
8. By utrzymać uwagę grupy, dobrze by prowadzący/a robił/a jak najwięcej ogólnych uwag. Jeśli jednak któraś z osób potrzebuje specjalnej pomocy, należy poświęcić jej czas i skierować do niej indywidualizowane wskazówki i komentarze. Inne osoby uczestniczące mogą dzięki temu także się czegoś nauczyć.
9. Osoba prowadząca powinna zwracać uwagę na słowa, których używa podczas udzielania wskazówek, by jak najlepiej wspierać uczestników i uczestniczki w dążeniu do wykonania zadań.

10. Osoba prowadząca powinna upewnić się, że uczestnicy i uczestniczki czują się swobodnie. Tak by mogli/ mogły wyrażać siebie w nowy sposób, bez poczucia zagubienia czy skrępowania.
11. Gdy to wskazane, osoba prowadząca powinna zachęcać młodzież do przesuwania swoich granic, nie narażając jej przy tym nigdy na jakiegokolwiek niebezpieczeństwo. Przesuwanie granic swoich możliwości nie może nigdy naruszać ustalonych zasad dotyczących bezpieczeństwa i komfortu.
12. Osoba prowadząca powinna upewnić się, że wybrane przez nią utwory nie odwracają uwagi od zadań, nie przeszkadzają w kreatywności i poszukiwaniach (muzyka komercyjna czy ludowa może sprawić, że uczestnicy i uczestniczki będą poruszać się w określony, konwencjonalny sposób, można ją jednak z sukcesem wykorzystać do stworzenia atmosfery zabawy i odnowienia energii grupy, gdy zajdzie taka potrzeba).
13. Osoba prowadząca powinna zwracać uwagę na czas poświęcony na każde ćwiczenie warsztatowe i wydłużać go lub skracać w zależności od rozwoju uczestników i uczestniczek.
14. Podczas objaśniania ćwiczenia prowadzący/a powinien/powinna zademonstrować je na przykładzie jednej z osób uczestniczących, aby uspokoić grupę i udowodnić, że zadanie jest wykonalne. Pokaz można i często warto przeprowadzić również z udziałem większej liczby osób.
15. Jeśli w jakimś momencie uczestnik/uczestniczka poczuje się skrępowany/a zadaniem, może usiąść i obserwować. Należy zachęcić osobę do ponownego dołączenia do grupy, gdy poczuje się znów komfortowo.
16. Bardzo ważne jest, żeby na warsztatach panowała atmosfera bezpieczeństwa. Jeżeli w grupie pojawia się opór (osoby nie czują się komfortowo w pewnych ćwiczeniach albo ktoś zakłóca spokój), należy zaprosić osoby, by usiadły i obserwowały to, co się dzieje na warsztacie. Kiedy (jeśli w ogóle) poczują taką chęć lub potrzebę, będą mogły dołączyć do grupy w realizacji kolejnych zadań.
17. Jeżeli któraś z osób w grupie nie ma ochoty wypowiadać się w trakcie czasu na refleksję, nie należy na to naciskać. Wszyscy i tak biorą udział w komunikacji niewerbalnej. Niemniej jednak prowadzący/a powinien/powinna zachęcić do zapisania na kartce swoich uczuć, myśli i najważniejszych haseł z danego dnia, nawet po powrocie do domu.

18. Osoba prowadząca powinna przypominać uczestnikom i uczestniczkom, że nie wymaga się od nich żadnych szczególnych zdolności i że nigdy na warsztatach nie będą oceniani za to, co robią. Sednem tych zajęć jest nie tworzenie sztuki, ale otwarta przestrzeń doświadczenia i ekspresji.
19. Osoba prowadząca powinna przede wszystkim ułatwić grupie wykonywanie ćwiczeń, zapewniając przy tym przestrzeń na odkrywanie własnego potencjału. Powinna pozostawać w roli przewodnika/ przewodniczki, a nie mistrza.
20. Ostatnią wskazówką do realizacji zajęć jest to, by po prostu **CIESZYĆ SIĘ PROGRAMEM IMPROVE BY MOVE!**

## Refleksje i ewaluacja

Chwile refleksji służące otwartemu dialogowi, zastanowieniu i ewaluacji stanowią niezwykle istotny element procesu uczenia się. Dlatego też kluczowe jest, żeby osoba prowadząca przewidziała na nie określoną ilość czasu na zakończenie każdego warsztatu. Pozwala to młodym ludziom przetworzyć doświadczenia i przeanalizować to, czego się nauczyli, co się w nich zmieniło, jakie emocje pojawiły się w trakcie wykonywania zadań i co to wszystko dla nich oznacza. Poniżej znajdują się przykładowe pytania i aktywności, które mogą wspomóc ten proces:

### 1. Przykładowe pytania:

- Jak się czujesz?
- Jak się teraz czujesz w swoim ciele?
- Czy coś było dziś dla ciebie wyzwaniem?
- Czy coś było dla ciebie szczególnie przyjemne/fajne?
- Jakim słowem opisałbyś/opisałabyś swoje doświadczenie?
- Które z zadań było dla ciebie najtrudniejsze i dlaczego?

### 2. Przykładowe ćwiczenia:

- użycie kart Dixit lub innych kart metaforycznych – wybór z rozsypanki jednej karty jako metafory warsztatu i opisanie na jej podstawie swojego doświadczenia danego dnia
- użycie blob tree do rozmowy o emocjach i doświadczeniach dnia
- czereśnia, kamień, marchewka – zaproszenie grupy do podzielenia się swoimi przemyśleniami, poprzez wybór tego, co jest dla nich czereśnią (co było fajne, przyjemne), co jest kamieniem (czymś trudnym, stanowiącym wyzwanie) i co jest marchewką (co było wzmacniające, przydatne na przyszłość). Każdy uczestnik i uczestniczka dzieli się w kręgu tymi trzema kategoriami z grupą
- róże i kolce – zaproszenie grupy to opisu swoich doświadczeń z warsztatu poprzez zapisanie ich na karteczkach (po jednej rzeczy na karteczkę). Na różowych karteczkach osoby zapisują najlepsze, przyjemne wspomnienia, elementy, które im się podobały na warsztatach, a na zielonych - trudności i wyzwania, elementy, których nie lubili. Po uzupełnieniu karteczek, grupa przykleja je razem na ścianie lub flipcharcie tak, żeby utworzyły różę, i omawia wyniki na forum

## Ocena ryzyka

Ocena ryzyka polega na uważnej analizie tego, co może przydarzyć się na warsztacie wszystkim zaangażowanym w niego osobom. Ocena ryzyka stanowi wymóg prawny i oznacza konieczność identyfikacji i wdrożenia środków ostrożności, aby zminimalizować szkody bądź im zapobiec. Należy ją przeprowadzić przed zorganizowaniem warsztatów.



**Całkowita eliminacja ryzyka przy wykonywaniu ćwiczeń jest i niewykonalna i niepraktyczna. W przypadku warsztatów tanecznych wyzwaniem jest racjonalne zarządzanie potencjalnym ryzykiem, z którym młodzież może się zetknąć w ich czasie.**

**Zadaniem osoby dokonującej oceny ryzyka jest ustalenie, czy konkretne zagrożenie jest znaczące, a jeśli tak, określenie i wdrożenie środków ostrożności niezbędnych do wykluczenia lub zminimalizowania danego ryzyka.** Również osoby uczestniczące w warsztacie powinny przeprowadzić własną ocenę ryzyka w odniesieniu do podróży na miejsce warsztatów i z powrotem oraz upewnić się, że właściwie pojmują swoją rolę oraz odpowiedzialność za ograniczenie ryzyka w trakcie warsztatów.

### **Etapy oceny ryzyka:**

1. Identyfikacja zagrożeń
2. Ocena ryzyka
3. Ocena istniejących środków kontroli
4. Wdrożenie dodatkowych środków kontroli
5. Weryfikacja i aktualizacja



Poniżej zamieszczono przykładowy wzór oceny ryzyka

### **Priorytet ryzyka**

**Niski** – Wypadek mało prawdopodobny przy zastosowaniu środków kontroli – Zarządzanie za pomocą rutynowych procedur

**Średni** – Możliwość dojścia do wypadku powodującego niewielkie obrażenia lub straty – Należy doprecyzować odpowiedzialność osoby zarządzającej/organizatora

**Wysoki** – Wypadek prawdopodobny, z możliwością poważnych obrażeń lub strat – Wymagane natychmiastowe działanie

## Karta oceny ryzyka

**Imię i nazwisko/nazwa organizatora:**

**Osoba przeprowadzająca ocenę:**

**Data oceny:**

Lp.	Potencjalne zagrożenie	Grupy ryzyka	Środki kontroli	Poziom ryzyka	Dodatkowe środki kontroli niezbędne do zminimalizowania ryzyka	Wykonano
1.	Urazy/ szkody	Osoby uczestniczące w warsztacie, wolontariusze i wolontariuszki, personel	Przypomnienie o wszystkich środkach ostrożności w tańcu i sporcie.  Upewnienie się, że uczestnicy noszą odpowiednią odzież i obuwie.  Osobom uczestniczącym przekazane są informacje o podstawowych zasadach przed udziałem w sesji.  Uczestnicy i uczestniczki przebywają pod opieką i nadzorem personelu prowadzącego.  Upewnienie się, że na podłodze nie leżą żadne przedmioty, o które można się potknąć. Ogólny porządek jest zachowany.	Niski	Personel powinien: dopilnować by: przeszkadzająca biżuteria została zdjęta  długie włosy były spięte tak, by nie przeszkadzały w ćwiczeniach  uczestnikom i uczestniczkom zostały przekazane instrukcje dotyczące bezpieczeństwa.	
2.	Problemy z elektrycznością					
3.	Zachowania antyspołeczne					
4.	Ewakuacja pomieszczeń					
5.	.....					
....						



## Warsztaty edukacji pozaformalnej i wskazówki dla prowadzących

W tej części znajduje się opis warsztatów opartych na edukacji pozaformalnej wraz z ich strukturą i kilkoma uwagami ułatwiającymi ich prowadzenie. Każdy warsztat jest zaplanowany na 90 minut obejmujących przerwę oraz moment podsumowania i refleksji. Ważne jest, aby osoba prowadząca pamiętała o zrobieniu dziesięciu minut przerwy w połowie warsztatu, aby młodzi ludzie mogli się zrelaksować, napić lub coś przekąsić. Czas zaplanowany na każde ćwiczenie oraz materiały potrzebne do jego wykonania są wymienione na samym początku opisu każdego warsztatu.

Ważne jest, aby rozpocząć program od zajęć z budowania zespołu. Kolejność dalszych warsztatów nietanecznych zależy od potrzeb grupy i wizji osoby prowadzącej. Ćwiczenia tej części mogą być realizowane w podanej kolejności, ale także niezależnie od całości programu IMPROVE BY MOVE.

### Integracja i tworzenie zespołu

#### Cele

- zapoznanie się uczestników i uczestniczek
- zbudowanie zaufania

#### Potrzebne materiały

- przedmioty wybrane przez osobę prowadzącą: zapatki/słomki/karteczki samoprzylepne/kulki/otówki
- kartki i długopisy
- misa/pojemnik
- przygotowane wcześniej karty z parami słów
- taśma klejąca

#### ĆWICZENIE 1



#### Taniec imion

Osoba prowadząca zaprasza uczestników i uczestniczki by stanęli w kręgu. Wszystkie osoby po kolei mówią swoje imię i pokazują wybrany gest. Zadaniem grupy jest natychmiast powtórzyć imię i gest. Po zakończeniu rundy, czyli kiedy wszyscy przedstawili się imieniem oraz ruchem, cała grupa równocześnie powtarza po kolei wszystkie imiona i gesty, tworząc „taniec”.

## ĆWICZENIE 2



5 min



przedmioty wybrane przez osobę prowadzącą

### Stos

Osoba prowadząca zaprasza każdego z grupy do wzięcia ze stosu dowolnej liczby przedmiotów. Każdy sam decyduje, czy weźmie jeden, dziesięć, siedem czy jakąkolwiek inną liczbę. Następnie osoba prowadząca wyjawia, że każdy musi powiedzieć o sobie tyle faktów, ile wzięł przedmiotów (czyli jeśli osoba wzięła trzy przedmioty, teraz ma podzielić się z grupą trzema faktami na swój temat). Pozwala to uczestnikom i uczestniczkom podzielić się z innymi kilkoma osobistymi kwestiami i lepiej się poznać.

## ĆWICZENIE 3



15-20 min



kartki i długopisy, pojemnik

### Historia

Osoba prowadząca prosi osoby uczestniczące w warsztacie, aby spisały na kartce najśmieszniejszą historię ze swojego życia (musi być prawdziwa). Ważne, żeby uprzedzić, iż historyjki będą następnie odczytywane przed grupą. Kiedy wszyscy skończą, prowadzący/a prosi uczestników i uczestniczki, aby złożyli kartki i wrzucili je do pojemnika. Następnie na chybił trafił wybiera kartkę i odczytuje historyjkę, a zadaniem grupy jest odgadnąć, kogo ona dotyczy.

Po zakończonej rundzie zgadywania kartki wracają do pojemnika. Osoba prowadząca dzieli uczestników i uczestniczki na trzy-, czteroosobowe zespoły. Każdy zespół losuje kartkę z pojemnika. Jego zadaniem jest spróbować odegrać historyjkę przed pozostałymi za pomocą ruchów ciała i mimiki, tak aby reszta grupy odgadła, czyją historyjkę pokazuje choreografia.

## ĆWICZENIE 4



15-20 min

### MAMEMIMOMU

Osoba prowadząca powinna podać grupie wszystkie potrzebne informacje przed rozpoczęciem ćwiczenia. Najpierw wyjaśnia, że zadaniem uczestników i uczestniczek będzie krążenie po sali i odbywanie rozmów, ALE w bardzo konkretny sposób. W rozmowie można używać jedynie abstrakcyjnego języka złożonego z wymyślonych na poczekaniu słów i zdań, opartych na uprzednio podanych sylabach. Prowadzący/a podaje kontekst oraz język przed rozpoczęciem rozmów.

#### Oto przykładowe zestawy kombinacji sylab i kontekstów:

- Sylaby: MAMEMIMOMU, kontekst rozmowy w parze: jesteście krewnymi/bliskimi przyjaciółmi i nie widzieliście/widziałyście się od roku, więc chcecie nadrobić zaległości;

- Sylaby: LALELILOLU, kontekst rozmowy w parze: odbywacie standardową rozmowę towarzyską o życiu, polityce, sporcie – o czym tylko chcecie;
- Sylaby: RARERIRORU, kontekst rozmowy w parze: kłóćcie się;
- Sylaby: PAPEPIPOPU, kontekst rozmowy w parze: nadszedł czas na zawarcie zgody i przeprosiny za zaistniałą sytuację.

Kiedy wszyscy poznają i zrozumieją zasady, osoba prowadząca podaje pierwszy kontekst i zestaw sylab i zaprasza wszystkich do spacerów po sali i nawiązywania rozmów z różnymi osobami. Prowadzący/a powinien/powinna również wziąć udział w ćwiczeniu, aby zachęcić grupę i dać przykład. Jednocześnie musi pamiętać, by co 2–3 minuty podawać nowe sylaby i kontekst, po czym zakończyć ćwiczenie po czterech rundach.



**Uczestnikom i uczestniczkom nie wolno używać normalnych słów, do dyspozycji mają jedynie abstrakcyjne sylaby, za pomocą których mają się porozumiewać. Komunikacja ma się opierać głównie na tempie i rytmie mówienia, tonie i natężeniu głosu, mimice oraz ruchu.**

**Osoby uczestniczące powinny dążyć do tego, by odbyć konwersację z jak największą liczbą rozmówców w ramach danego kontekstu.**

Po zakończeniu wszystkich czterech rund osoba prowadząca prosi całą grupę, żeby usiadła lub stanęła w kręgu, i rozpoczyna rozmowę na temat doświadczenia. Może użyć następujących pytań:

- Jak czułeś/czułaś się w czasie rozmów bez użycia normalnego języka?
- Jak trudno/łatwo było ci się porozumiewać za pomocą jedynie słów czy zdań, które wymyślałeś/wymyślałaś na poczekaniu?
- W jakim stopniu byliście/byłyście z drugą osobą w stanie zrozumieć się nawzajem?
- Jakie aspekty komunikacji niewerbalnej pomogły ci zrozumieć drugą osobę?
- Który kontekst rozmowy był najprzyjemniejszy? Który był dla ciebie najtrudniejszy?

## ĆWICZENIE 4



20 min



przygotowane wcześniej karty z parami słów, taśma klejąca

### Znajdź parę

Osoba prowadząca przygotowuje wcześniej na osobnych kartkach pary słów, np. „sól” i „pieprz”, „mleko” i „miód”, „żagiel” i „wiatr” czy „parasol” i „deszcz” itp. Następnie przykleja do pleców każdej z osób uczestniczących jedną z kartek, tak żeby nie wiedziała, jakie słowo nosi. Następnie uczestnicy i uczestniczki chodzą po sali i zadają innym pytania zamknięte (na które odpowiedź brzmi „tak” lub „nie”), żeby dowiedzieć się, jak brzmi ich słowo. Kiedy już je poznają, ich zadaniem jest odnaleźć swoją parę. Na przykład sól musi odnaleźć pieprz. Gdy odnajdą swoją parę, mają za zadanie dowiedzieć się o niej co najmniej trzech nowych informacji, które następnie będą mogli przedstawić grupie.

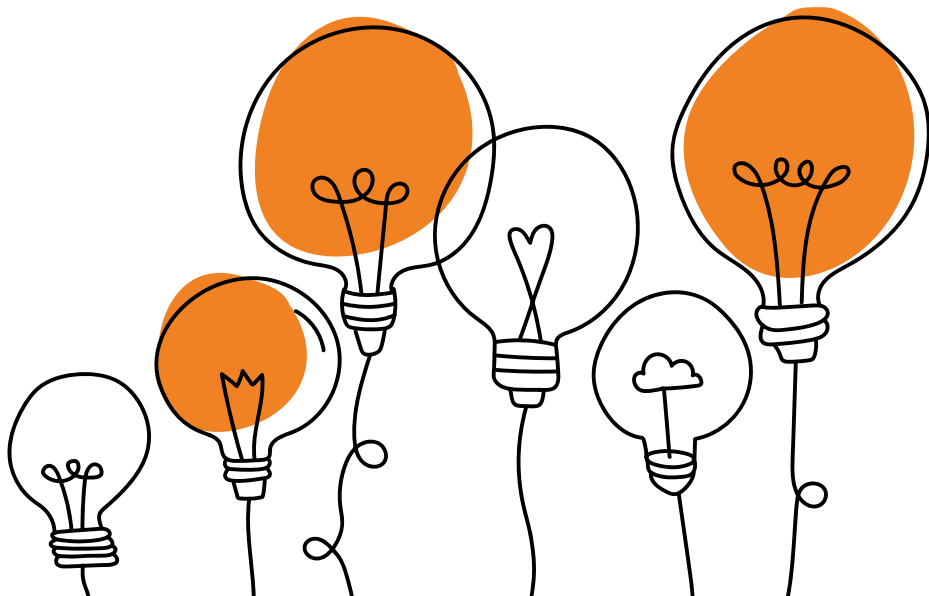
### Podsumowanie i chwila refleksji



5 min

### Termometr

Osoba prowadząca staje na środku sali i wyjaśnia, że jest to najgorętszy punkt w pomieszczeniu – im dalej od centrum, tym jest chłodniej. Następnie prosi osoby uczestniczące, aby stanęły w wybranej przez siebie odległości od niej, w zależności od tego, jak odczuwają swoją temperaturę. Ciepło oznacza zadowolenie, a zimno – niezadowolenie z warsztatu. Jeżeli więc komuś warsztat bardzo się podobał, staje na środku sali, koło osoby prowadzącej, a jeśli czymś zdaniem było źle, zajmuje miejsce gdzieś w rogu. Jeśli osoba jest częściowo zadowolona, staje pomiędzy tymi punktami. Uczestnicy i uczestniczki mogą powiedzieć, dlaczego wybrali dane miejsce w sali, ale nie muszą.



# Komunikacja i emocje

## Cele

- poprawa umiejętności słuchania
- włączenie słuchania empatycznego i przyjmowania innej perspektywy
- używanie asertywnych komunikatów typu „ja”

## Potrzebne materiały

- odtwarzacz muzyki i muzyka
- flipchart
- markery
- karteczki samoprzylepne
- wydrukowana lista komunikatów typu „ja” i „ty” dla każdej z osób
- papier i długopisy

## ĆWICZENIE 1



### Aktywne słuchanie

Prowadzący/a dzieli grupę na pary. Ich zadaniem jest opowiedzieć sobie nawzajem o najdziwniejszej rzeczy, jaką zdarzyło się im zjeść (czymś niezwykłym). Kiedy jedna osoba z pary mówi, druga siedzi tyłem i nie reaguje.

Gdy obie osoby w każdej parze skończyły, prowadzący/a podaje wskazówki do kolejnej części. Tym razem każda osoba opowiada o najlepszym prezencie, jaki kiedykolwiek otrzymała. Pary są zwrócone do siebie twarzami. Osoba słuchająca ma za zadanie kiwać głową, zadawać dodatkowe pytania i okazywać zaangażowanie.

Gdy wszystkie pary skończą, prowadzący/a prosi każdą osobę, żeby podzieliła się swoimi odczuciami:

- W której sytuacji było ci przyjemniej i łatwiej opowiadać?
- Kiedy czułeś/czułaś, że jesteś słuchany/słuchana?
- Czy czułeś/czułaś się ignorowana? Kiedy?

W ramach podsumowania prowadzący/a prosi uczestników i uczestniczki, żeby wymienili cechy osoby, która umie słuchać (np. zwrócenie się twarzą do rozmówcy czy rozmówczynie, utrzymywanie kontaktu wzrokowego, okazywanie zainteresowania, kiwanie głową, pozwalanie na pełne wypowiedzenie się, dawanie informacji zwrotnej itp.).

## ĆWICZENIE 2

 8 min  flipchart i markery

### Wykład

Osoba prowadząca wyjaśnia uczestnikom i uczestniczkom, że komunikat typu „ja” stanowi asertywny rodzaj komunikacji. Komunikatu typu „ja” używamy wtedy, kiedy chcemy porozmawiać o naszych uczuciach wywołanych zachowaniem drugiej osoby, a jednocześnie wziąć za nie odpowiedzialność. Ważne jest, by mówić w jaki sposób pewne zachowania wpływają na nas i nasze uczucia. Komunikat typu „ja” pozwala nam wyrazić nasze myśli, uczucia i oczekiwania z szacunkiem dla osoby, z którą rozmawiamy.

Osoba prowadząca może zapisać fragmenty komunikatów typu „ja” na flipcharcie:

**Czuję.....** (moje uczucia, emocje)

**kiedy ty .....** (obiektywne zachowanie, sytuacja, fakty)

**ponieważ .....** (wyjaśnienie, czemu tak się czuję)

**w przyszłości chciałbym/chciałabym, żebyś.....** (wyrażenie oczekiwań)

## ĆWICZENIE 3

 12 min  wydrukowane listy komunikatów typu „ja” i „ty” dla każdej z osób

### Komunikaty typu „ja” i „ty”

Osoba prowadząca daje każdemu uczestnikowi i każdej uczestniczce kartkę z listą komunikatów. Ich zadaniem jest wskazanie, które ze zdań stanowią komunikaty typu „ja”.

#### Lista zdań:

1. Zawstydziliście mnie wczoraj wieczorem przy kolacji, jak zawsze... Proszę, nie róbcie tak więcej.
2. Jest mi smutno, kiedy nie patrzysz na mnie, jak opowiadam ci ważną dla mnie historię, ponieważ to sprawia wrażenie braku szacunku. Chciałabym, żebyś poświęcała mi w czasie rozmowy więcej uwagi.
3. Odczuwam niepokój, kiedy nie mówisz mi, że się spóźnisz, ponieważ myślę, że zapomniałaś po mnie przyjechać. Wolalabym, żebyś dzwoniła, kiedy masz się spóźnić.
4. Nigdy mi nie mówisz, co czujesz, jak mam wiedzieć, że się na mnie gniewasz?
5. Czuję, że nie liczysz się ze mną, kiedy nie zwracasz pożyczonych rzeczy. Po prostu następnym razem pomyśl o moich uczuciach.

6. Odczuwam frustrację i gniew, kiedy kilka razy dziennie słyszę przypomnienia, że-  
bym odrobił pracę domową, ponieważ czuję się przez to jak dziecko. Wolalbym,  
żebyś dał mi trochę więcej przestrzeni.
7. Przestań marudzić, nie jesteś pępkiem świata, bardzo mnie to irytuje.
8. Jestem zdenerwowana, że płaszcz, który ode mnie pożyczyłaś, został uszkodzony,  
ponieważ nie mogę sobie pozwolić na kupno nowego. Zależy mi na tym, żebyś  
dbała o pożyczone ode mnie rzeczy.

### Komunikatami typu „ja” są zdania 2, 3, 6 i 8.

W ramach podsumowania osoba prowadząca może zapytać uczestników i uczestniczki, czy łatwo im było zidentyfikować komunikaty typu „ja” oraz czy pasowałyby im używanie ich na co dzień.

#### ĆWICZENIE 4



5 min



karteczki samoprzylepne

#### Moc słów

Osoba prowadząca rozdaje karteczki samoprzylepne, tak żeby każdy otrzymał po jednej. Zadaniem uczestników i uczestniczek jest podarcie karteczek na małe kawałeczki. Następnie osoba prowadząca prosi ich, by poskładali podarte karteczki w całość. Uczestnicy i uczestniczki powinni uznać, że to niemożliwe. Ćwiczenie ma pokazać, że każde wypowiedziane słowo ma wpływ na osobę, do której trafia. Zarówno słowa motywacji, jak i te, które ranią, zostawiają ślady. Nie możemy cofnąć raz wypowiedzianych słów, więc ważne jest, żebyśmy dobierali je z rozważą.

#### ĆWICZENIE 5



25 min



odtwarzacz, muzyka

#### Emocjonalny ruch

Ćwiczenie składa się z czterech etapów.

1. Osoba prowadząca zaprasza uczestników i uczestniczki do swobodnego krążenia po sali, słuchając muzyki, rozglądając się po pomieszczeniu i przyglądając innym osobom.
2. Po 1–2 minutach prowadzący/a prosi uczestników i uczestniczki, by dobrali się w pary i stanęli przodem do siebie. Jedna osoba z pary ma teraz za zadanie pokazać, jak się dzisiaj czuje, za pomocą ruchu/tańca – może poprzez ruch opowiedzieć o całym dniu/tygodniu/wydarzeniu. Zadaniem drugiej osoby jest obserwować ją uważnie i starać się naśladować ruchy, zwracając uwagę na takie cechy jak: przestrzenność, kierunki, siłę, tempo i moc.

3. Po 2–3 minutach para siada razem i przez 4–5 minut rozmawia o tym, jakie emocje wyczuły, co zaobserwowały oraz czy to, co naśladowały, dobrze oddawało zamiary osoby wykonującej ruchy. W kolejnym kroku następuje zamiana ról i to druga osoba stara się przekazać swoje emocje za pośrednictwem ruchu i tańca, a pierwsza je naśladuje.
4. Kiedy wszystkie pary skończą, cała grupa staje lub siada w kręgu i dzieli się wrażeniami z ćwiczenia.

#### **Proponowane pytania:**

- Czy łatwo ci było przekazać emocje poprzez ruch?
- Czy łatwo ci było odczytać emocje drugiej osoby?
- Co czułeś/czułaś, naśladując ruchy drugiej osoby?
- Czy ćwiczenie pomogło ci zrozumieć swoje emocje?
- Jakie emocje udało ci się odebrać od osoby z pary?

### **ĆWICZENIE 6**



20 min



papier, długopisy, odtwarzacz, muzyka

#### **Uzuciowy kontakt wzrokowy**

Ćwiczenie składa się z trzech etapów.

1. Najpierw osoba prowadząca prosi, żeby uczestnicy i uczestniczki przechadzali się po sali, nie nawiązując z nikim kontaktu wzrokowego. Mają improwizować i zachowywać się, jak chcą, byle nie patrzeć innym w oczy. Ta część trwa około 2 minut. Następnie prowadzący/a zatrzymuje wszystkich i zaprasza do zanotowania na otrzymanych kartkach swoich uczuć.
2. W drugiej rundzie osoba prowadząca prosi uczestników i uczestniczki, żeby w czasie chodzenia po sali starali się nawiązywać kontakt wzrokowy. Jednak kiedy tylko uda im się to zrobić, mają natychmiast go przerwać i odwrócić wzrok. Ten etap trwa około 3 minut. Ponownie prowadzący/a zatrzymuje wszystkich i zaprasza do zanotowania swoich uczuć.
3. W rundzie trzeciej uczestnicy i uczestniczki mają za zadanie próbować nawiązać kontakt wzrokowy, a kiedy tylko to się z kimś uda, mają stanąć z tą osobą w parze. Ta część również trwa około 2 minut. Kiedy grupa jest już podzielona na pary, prowadzący/a prosi, aby wszyscy znów zapisali na kartkach swoje uczucia.

Następnie zaprasza wszystkich, by usiedli w kręgu i przedyskutowali swoje wrażenia, kierując się następującymi pytaniami:

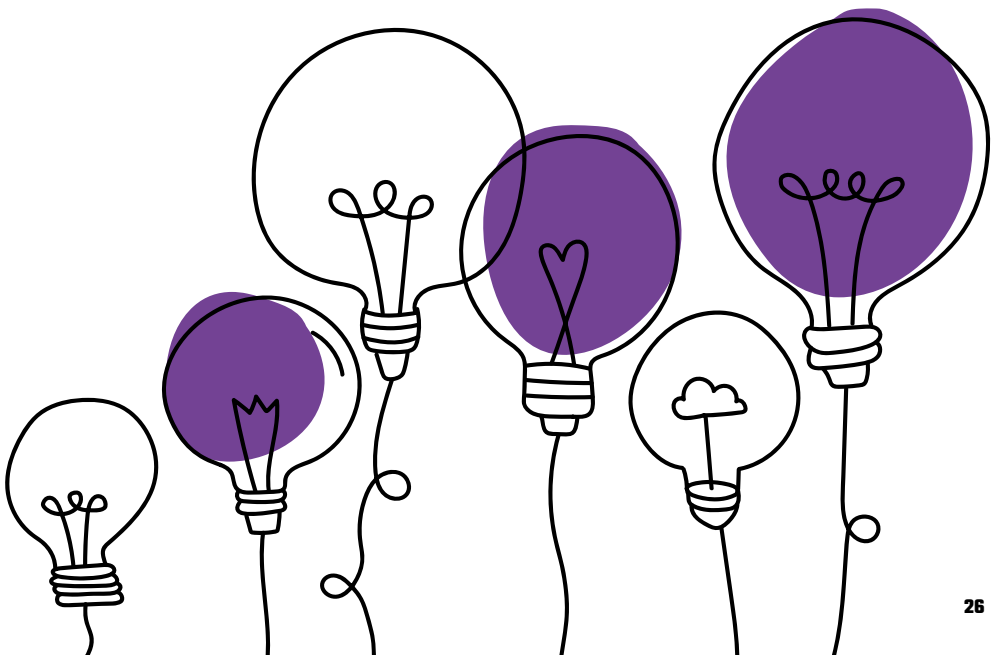
- Jak się czułeś/czutaś, przechodząc przez poszczególne etapy ćwiczenia?
- Jak się czułeś/czutaś, kiedy nawiązałeś/nawiązałaś kontakt wzrokowy i od razu musiałeś/musiłaś odwrócić wzrok?
- Jak się czułeś/czutaś, kiedy nawiązałeś/nawiązałaś kontakt wzrokowy i mogłeś/mogłaś podejść do tej osoby i utworzyć z nią parę?
- Jak się czułeś/czutaś, kiedy długo nie mogłeś/aś znaleźć pary i musiałeś/musiłaś szukać kogoś, z kim możesz nawiązać kontakt wzrokowy?
- Na ile łatwo ci było nawiązać z kimś kontakt wzrokowy?
- Na ile odczuwasz bliskość z osobami, z którymi utrzymywałeś/utrzymywałaś kontakt wzrokowy?
- Co może kierować naszym zachowaniem, kiedy nawiązujemy czy utrzymujemy kontakt wzrokowy?
- Jak to wygląda w różnych społeczeństwach?

## PODSUMOWANIE I CHWILA REFLEKSJI



### Twarze

Osoba prowadząca prosi uczestników i uczestniczki o przybranie wyrazu twarzy ukazującego, jak się czują na zakończenie warsztatu. Reszta grupy ma za zadanie odgadnąć, jak dana osoba się czuje. Może zadawać przy tym dodatkowe pytania, ale nie musi.



# Samoakceptacja

## Cele

- zrozumienie i zbudowanie odpowiedniego poczucia własnej wartości
- budowanie samoakceptacji

## Potrzebne materiały

- kredki
- duże kartki papieru
- koperty
- pojemnik/misa
- muzyka i odtwarzacz

### ĆWICZENIE 1



15 min



flipchart, markery, długopisy, karteczki samoprzylepne

### Burza mózgów na temat samoakceptacji

Osoba prowadząca pyta uczestników i uczestniczki czym jest dla nich akceptacja i poczucie własnej wartości i prosi ich o zapisanie swoich przemyśleń na karteczkach samoprzylepnych. Następnie zbiera karteczki i umieszcza je na flipcharcie, na którym napisane jest słowo SAMOAKCEPTACJA, po czym zaprasza grupę do dyskusji nad efektami burzy mózgów. Na tej podstawie osoby uczestniczące mogą razem opracować definicję samoakceptacji.

Pomoc dla osoby prowadzącej: Samoakceptacja definiowana jest jako akceptacja siebie pomimo słabych stron i wad. Odnosi się do szacunku do siebie, zaufania i zadowolenia, jakie osoba odczuwa wobec samej siebie, i uznawana jest za niezbędny element zdrowia psychicznego. Samoakceptacja obejmuje zrozumienie samego siebie oraz realistyczną znajomość własnych mocnych i słabych stron. Wyraża się w uczuciach, jakie dana osoba żywi wobec siebie samej i swojej „unikalnej wartości”.

## ĆWICZENIE 2



20 min



flipchart, markers, pens, post-its

### Skala

Osoba prowadząca instruuje uczestników i uczestniczki, aby każdy indywidualnie i anonimowo zapisał na karteczce samoprzylepnej liczbę od 1 do 10 zgodnie z tym, jak siebie tego dnia postrzega, na ile podobają mu się swój wygląd i cechy osobowości. Liczba 1 oznacza bardzo niski poziom samooceny danego dnia, a 10 wskazuje, że dana osoba czuje się ze sobą świetnie. Kiedy wszyscy są gotowi, prowadzący/a prosi, by włożyli karteczki do pojemnika.

Następnie pyta grupę: jak myślicie, jaki jest dziś średni poziom samooceny w grupie? Grupa próbuje zgadnąć. Prowadzący/a przykleja karteczki z liczbami do skali na ścianie lub podłodze, tak żeby każdy mógł zobaczyć, ile jest karteczek z poszczególnymi wartościami, i wyliczyć średni poziom samooceny w grupie.

### Pytania pomocnicze do dyskusji:

- Czy jesteś zdziwiony/zdziwiona średnim wynikiem? Dlaczego?
- O ile wynik różni się od twoich przypuszczeń? Czy jest niższy czy wyższy, niż się spodziewałeś/spodziewałaś? Dlaczego tak jest?
- Czy myślisz, że innego dnia wartości byłyby inne? Dlaczego?
- Czy ktoś czuje gotowość, żeby powiedzieć, ile wynosiła ich liczba?



### Ważna informacja dla osób uczestniczących w warsztacie

Nasza samoocena może zmieniać się z dnia na dzień – to całkowicie normalne. Może zależeć od naszych: nastroju, stanu zdrowia, wyglądu, relacji z innymi ludźmi itp. Zmienia się także wraz z wiekiem. Z powodu zmian hormonalnych oraz życiowych nastolatki zazwyczaj lubią siebie mniej, co jest całkowicie normalne.

## ĆWICZENIE 2



40 min



kolorowe kartki papieru, markery, kredki itp.

### Autopromocja

Osoba prowadząca instruuje uczestników i uczestniczki, aby indywidualnie opracowali reklamę samych siebie, która następnie zostanie zaprezentowana grupie. Mogą w tym celu albo coś narysować/wykonać rękodzieło, albo zatańczyć. Osoba prowadząca wyjaśnia, że każdy powinien znaleźć dla siebie miejsce i wziąć kolorowe kartki albo wymyślić choreografię, która opisze jego mocne strony, zalety, coś, w czym jest dobry, czy interesujące fakty o nim. Można siebie narysować, zagrać, zrobić małe przedstawienie z podkładem muzycznym – co tylko chcą.

Kiedy po około 10–15 minutach wszyscy skończą, kolejno prezentują efekty grupie. Grupa może sugerować, co jeszcze można dodać do reklamy danej osoby. Prowadzący/a może przy okazji występu każdej osoby wspierać ją oferując kolejne wzmacniające słowa.

## ĆWICZENIE 3



20 min



papier, kredki

### Jakim zwierzęciem jesteś?

1. Osoba prowadząca prosi uczestników i uczestniczki, aby narysowali zwierzę, z którym się identyfikują. Ważne, żeby ich poinformowała, iż rysunki będą później pokazywane grupie, ale na czas przygotowań muszą pozostać tajemnicą. Na tym etapie uczestnicy i uczestniczki nie mogą zobaczyć rysunków innych osób.
2. Po zakończeniu pracy indywidualnej prowadzący/a prosi, żeby każdy zostawił swoją kartę na podłodze/stole rysunkiem do dołu (tak żeby rysunek był schowany, a widoczna pozostała tylko pusta strona).
3. Następnie osoba prowadząca miesza rysunki, po czym uczestnicy i uczestniczki pojedynczo wyciągają losowe kartki ze stosu. Jeżeli ktoś wyciągnie własny rysunek, musi go wymienić.
4. Kiedy wszyscy mają już rysunki zwierząt, prowadzący/a zaprasza, by się im przyjrzeni i wymienili pozytywne cechy danego zwierzęcia. Inne osoby z grupy również mogą dodawać, jakie pozytywne cechy kojarzą z danym zwierzęciem. Nie ma zgadywania, kto narysował zwierzę.
5. Jeżeli autor czy autorka rysunku chce w trakcie jego opisywania przyznać, że to jego/jej dzieło, może to zrobić, ale nie musi.
6. Kiedy wszystkie zwierzęta zostały omówione, osoba prowadząca prosi uczestników i uczestniczki, aby podzielili się swoimi odczuciami w związku z ćwiczeniem. Poniżej pytania pomocnicze:

- Jak się teraz czujesz?
- Czy coś cię zaskoczyło?
- Czy chcesz coś dodać?

Zwyczajaj wiele osób jest zaskoczonych, ponieważ inni dostrzegają w nich o wiele więcej zalet niż one same.

### ĆWICZENIE 3



15 min



papier, długopisy, koperty, muzyka, odtwarzacz

#### List do siebie z przyszłości

Prowadzący/a prosi uczestników i uczestniczki, żeby napisali list do siebie samych z przyszłości. W liście warto napisać, co dana osoba chce w sobie rozwijać i jak chce wykorzystać swoje mocne strony, które uważa za najważniejsze. Listy powinny zostać przez uczestników schowane i otworzone dopiero za jakiś czas (np. trzy lata).



Opcjonalnie, zamiast pisać list na papierze, osoby uczestniczące w warsztacie mogą skorzystać ze strony <https://www.futureme.org>, gdzie mogą napisać mail do samych siebie z przyszłości, który zostanie wysłany do nich w wybranym momencie.



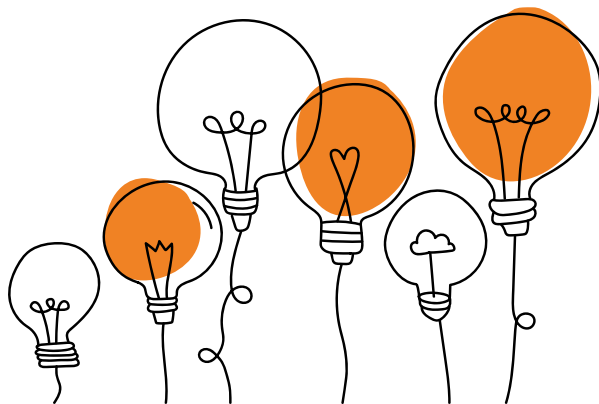
Ważne jest, aby na czas pisania listów zadbać o odpowiedni nastrój – dobra będzie cisza lub przyjemna, relaksacyjna muzyka w tle.

### PODSUMOWANIE I CHWILA REFLEKSJI



5 min

Osoba prowadząca prosi uczestników i uczestniczki, aby powiedzieli, jakim kolorem są w danym momencie. Mogą po prostu wskazać, jaki kolor odzwierciedla ich aktualny nastrój albo opowiedzieć też, dlaczego tak się czują.



# Zarządzanie sobą w czasie

## Cele

- nauka planowania czasu wolnego i czasu na obowiązki
- wykorzystywanie skutecznych technik zarządzania sobą w czasie

## Potrzebne materiały

- flipchart, papier, markery
- papier
- długopisy
- wydrukowana lista zadań
- wydrukowane przystawia
- dowolny pojemnik (pudełko, kosz, kapelusz itp.)

### ĆWICZENIE 1



10 min



flipchart i markery

## Dyskusja na czasie

Osoba prowadząca zapisuje na tablicy cytaty i rozpoczyna dyskusję na temat:

“

*Nie można zarządzać czasem, można tylko zarządzać sobą.*

**Peter Drucker**

”

Prowadzący/a zadaje grupie pytanie: jak rozumiecie to zdanie?

Jeśli nie ma chętnych do rozpoczęcia dyskusji, pytanie można skierować bezpośrednio do konkretnych osób. W razie potrzeby można skorzystać z następujących pytań pomocniczych, aby stymulować dyskusję:

- Co oznacza zarządzanie sobą w czasie?
- Jaki masz wpływ na swój plan dnia?
- Czy sądzisz, że lepiej zarządzałbyś/zarządzałabyś swoimi obowiązkami/zadaniami/działaniami, gdyby dzień był dłuższy?

Po zakończeniu dyskusji osoba prowadząca może podzielić się z grupą następującymi podsumowującymi poradami:

- Niezależnie od tego, ile mamy czasu, zazwyczaj wydaje się go być za mało, byśmy mogli osiągnąć wszystko, co chcemy.

- Dobrze jest z wyprzedzeniem planować dzień, aby wziąć pod uwagę wszystkie zadania: obowiązki, zainteresowania, szkołę itp.
- Nieważne, ile mamy czasu. Ważne, jak zaplanujemy jego wykorzystanie.

## ĆWICZENIE 2



30 min



flipchart, marker, kartka papieru, lista zadań

### Gra dla panów czasu

Prowadzący/a dzieli grupę na równe zespoły (3–5 osób) i objaśnia, że mają 15 minut na wykonanie zadań i uzyskanie jak największej liczby punktów. Wszystkie działania muszą być wykonywane zgodnie z podanymi zasadami.

#### Zasady są następujące:

- Każdy zespół ma za cel uzyskać jak najwięcej punktów, wykonując zadania z listy.
- Lista zadań i wyniki pozostają cały czas widoczne dla wszystkich zespołów.
- Każdy zespół ma tyle samo czasu – 15 minut.
- Wszystkie zespoły wykonują zadania w tym samym czasie.
- Osoba prowadząca wskazuje, kiedy ćwiczenie się zaczyna i kończy.
- Osoba prowadząca jest sędzią i podlicza punkty.
- Uczestnicy i uczestniczki sygnalizują ukończenie zadania poprzez ustalony sygnał (podniesienie ręki/zawołanie – prowadzący/a określa to przed rozpoczęciem), tak żeby osoba prowadząca mogła podejść i sprawdzić, czy zadanie zostało poprawnie wykonane i czy zespół zdobył punkty.

#### Wszyscy uczestnicy i uczestniczki są zobowiązani przestrzegać zasad bezpieczeństwa:

- nie popychamy
- nie przeszkadzamy innym zespołom
- nie obrażamy
- szanujemy granice innych
- ... (i innych zasad, które osoba prowadząca uzna za potrzebne)

Następnie osoba prowadząca pokazuje grupie flipchart z zadaniami (do każdego zadania przypisana jest możliwa do zdobycia liczba punktów), a po 30 sekundach uruchamia stoper i komunikuje rozpoczęcie gry.



Osoba prowadząca powinna zawniczu przygotować listę zadań. Do wykonania powinno być w sumie około 20 zadań – tak, żeby na wykonanie wszystkich zabrakło czasu.

Poniżej podana jest lista przykładowych zadań:

Obiec salę warsztatową	<b>5 punktów</b>
Zaspiewać razem piosnkę	<b>15 punktów</b>
Zrobić samolocik z papieru i rzucić go tak, żeby przeleciał przez salę	<b>10 punktów</b>
Znaleźć wyjątkową cechę każdej osoby z zespołu	<b>5 punktów</b>
Zrobić jakieś ubranie dla osoby prowadzącej	<b>10 punktów (i 5 dodatkowych punktów, jeśli grupie uda się ją namówić do jego założenia)</b>
Nadać każdej osobie z zespołu ksywkę	<b>5 punktów</b>
Zrobić wieżę z posiadanych przez zespół materiałów	<b>10 punktów</b>
Nadać zespołowi nazwę i wymyślić dla niej slogan	<b>5 punktów za nazwę, 5 punktów za slogan</b>
Zrobić listę marzeń wszystkich osób w zespole	<b>15 punktów</b>
Wykonać serię piruetów z jednego końca sali do drugiego przez wszystkie osoby w zespole	<b>15 punktów</b>
Zdjąć buty i skarpetki przez wszystkich w zespole	<b>10 punktów</b>
Wykonać pięć pompek przez każdą osobę z zespołu	<b>10 punktów</b>
Osoba prowadząca może dodać więcej zadań lub zmodyfikować proponowane zgodnie z tym, co uzna za najlepsze dla danej grupy.	

W trakcie gry osoba prowadząca zapisuje punkty zdobyte przez zespoły za wykonanie zadań. Po 15 minutach kończy grę i podlicza punkty wszystkich grup, nie podając na razie zwycięzcy, ale zachęcając uczestników i uczestniczki do dyskusji nad tym, jak im poszło.

### Proponowane pytania:

- Jak zdecydowaliście, które zadania wybrać?
- Jak podzieliłiście się zadaniami w zespole? Czemu w ten sposób?
- Działaliście razem czy osobno?
- Czy ktoś kierował grupą?
- Co sprawiłoby, że działalibyście/działybyście bardziej efektywnie? (indywidualnie lub jako zespół)
- Jak mogliście/mogłyście lepiej wykorzystać czas, żeby zdobyć więcej punktów?
- Czy w zadaniu była jakaś trudność?
- Czy coś was zaskoczyło?

Po zakończeniu dyskusji osoba prowadząca podaje liczbę punktów uzyskaną przez każdy z zespołów, ale podkreśla, że nie ma zwycięzców ani przegranych, bo w ćwiczeniu chodzi o naukę nowych umiejętności i dobrą zabawę.

### ĆWICZENIE 1



10 min



kartki z przysłowiami

### Czas na kalambury!



Osoba prowadząca powinna zawnazu wybrać około 30 przysłów dotyczących czasu. Może do tego skorzystać z linków: <https://proverbials.com/time-proverbs>, [https://pl.wiktionary.org/wiki/Aneks:Przys%C5%82owia\\_polskie\\_-\\_czas](https://pl.wiktionary.org/wiki/Aneks:Przys%C5%82owia_polskie_-_czas) lub dowolnych innych materiałów. Należy wypisać je na karteczkach, złożyć i umieścić w torbie, pudełku czy koszyku przed rozpoczęciem warsztatu.

Prowadzący/a na początku zaprasza uczestników i uczestniczki do gry w kalambury z przysłowiami na temat czasu. W tym celu dzieli grupę na dwa zespoły. Chętni lub chętne z każdego zespołu (pojedynczo) podchodzą do koszyka i wybierają losowo karteczkę z przysłowiem. Ich zadaniem jest pokazać za pomocą gestów lub ruchów (bez słów), o jakie przysłowie chodzi, a ich zespół je odgaduje. Kiedy mu się to uda, przychodzi kolej na osobę z drugiego zespołu.

### ĆWICZENIE 2



25 min



papier, długopis, flipchart, marker

### Macierz Eisenhowera

Osoba prowadząca wyjaśnia grupie, że macierz Eisenhowera to prosta metoda zarządzania sobą w czasie. Jest to graficzna reprezentacja prostego podziału na zadania ważne, pilne, nieważne i niepilne. Dzięki niej można podejmować świadome decyzje co do tego, kiedy wykonywać zadania. Osoba prowadząca rysuje na flipcharcie macierz, wyjaśniając wszystkie jej części i podając przykłady:

## Macierz Eisenhowera



1. Zielona ćwiartka zawiera zadania pilne (termin ich wykonania przypada wkrótce) i bardzo dla nas ważne. Mogą to być np. nauka do jutrzejszego egzaminu, wybór prezentu na dzisiejsze przyjęcie z okazji urodzin mamy, kupno tenisówek ostatniego dnia wyprzedaży, który przypada jutro!
2. Część niebieska przeznaczona jest na zadania, które nie są pilne, ale ważne, czyli rzeczy, które musimy zrobić, ale nie tak szybko – możemy je trochę odsunąć w czasie. Np. mamy zadzwonić do babci, chcemy zaplanować wakacje, musimy posprzątać w tym tygodniu pokój, chcemy zapisać się na lekcje tańca w czasie wolnym.
3. Ćwiartka czerwona ma zawierać zadania, które nie są ważne, ale pilne. Oznacza to, że termin ich wykonania jest bliski, ale niekoniecznie wymagają one naszej uwagi albo nie przyniosą nam bezpośrednich korzyści. Często są to sprawy, które możemy przekazać komuś innemu. Przykłady to upieczenie babeczek na szkolny kiermasz czy wyprowadzenie psa dziadków.
4. Część szara przeznaczona jest na zadania nieważne i niepilne, czyli generalnie rzeczy, które możemy zrobić, ale które nie mają większego znaczenia. Przykłady to przeglądanie mediów społecznościowych (nie ma takiej potrzeby), granie w gry online, czytanie kolejnego rozdziału książki, kiedy chce nam się spać.

Następnie prowadzący/a zaprasza uczestników i uczestniczki do zastanowienia się nad następnym dniem i spisania wszystkich zadań/czynności, które muszą wykonać (od przygotowania do egzaminu po prysznic czy słuchanie muzyki). Czas na wykonanie zadania to 3 minuty. Każda osoba wykonuje je indywidualnie.

Wtedy osoba prowadząca prosi wszystkich, żeby w ciągu następnych 6 minut na podstawie swoich list uzupełnili macierz. Kiedy wszyscy skończą, chętni/chętne mogą pokazać swoje macierze i razem z grupą przeanalizować swoje wybory oraz przydatność metody.

### PODSUMOWANIE I CHWILA NA REFLEKSJĘ



#### To jedno słowo

Osoba prowadząca prosi uczestników i uczestniczki, żeby podali jedno słowo, które podsumowuje warsztat. Jeśli osoba prowadząca uzna, że grupa na tym skorzysta, może rozdać kartki z opisem dodatkowego ćwiczenia do wykonania w domu.

### ĆWICZENIE DODATKOWE



do wykonania w domu

#### POŻERACZE CZASU

Żeby poprawnie wykonać zadanie, trzeba mieć co najmniej 20 monet w swojej walucie (euro/funt/złoty/...), np. 20 x 1 zł albo 20 x 10 gr, i niewielką torebkę czy saszetkę. Ćwiczenie polega na analizowaniu swoich zachowań w ciągu dnia i odkrywaniu pożeraczy czasu.

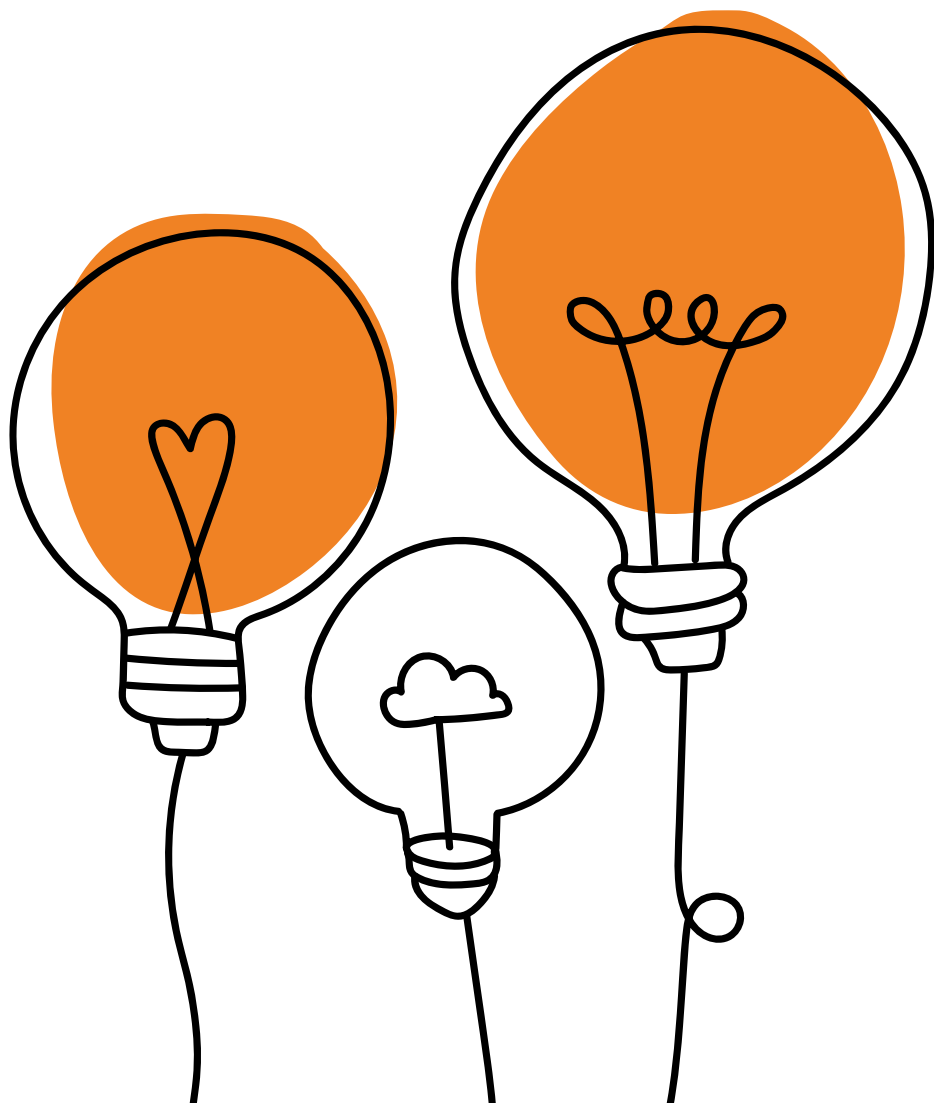
Najlepiej rozpocząć ćwiczenie rano. Po przebudzeniu zacznij myśleć o tym, co robisz. Koncentruj się na każdym zadaniu, które chcesz wykonać.

Ileokroć zauważysz, że przestałeś/przestałaś robić to, co chciałeś/chciałaś (odłożyłeś/odłożyłaś zadanie na później, straciłeś/straciłaś koncentrację), włóż jedną monetę do specjalnej saszetki czy torebki. Po wrzuceniu monety przestań robić to, czym się niepotrzebnie zajęłeś/zajęłaś, i wróć do tego, co miałeś/miałaś robić. Wrzucasz monetę do torebki za każdym razem, kiedy nie robisz tego, co w danej chwili powinieneś/powinnaś. Jeśli na przykład w trakcie odrabiania pracy domowej odbierzesz telefon od kolegi czy koleżanki – jest to pożeracz czasu. To nie czas ani miejsce na telefony. A więc moneta ląduje w torebce. Skupiaj się na wszystkich zadaniach wykonywanych w ciągu dnia i zaobserwuj, czy się rozkojarzasz i czym są pożeracze czasu. Chodzenie z portmonetką może być zabawne, ale efekty są bezcenne.

Wieczorem podlicz monety w saszetce i zastanów się, ile czasu na wykonanie zaplanowanych zadań zmarnowałeś/zmarnowałaś i jak wpłynęło to na twoją efektywność.

Oto kilka przykładów najpopularniejszych pożeraczy czasu: sprawdzanie dziesiątki razy komunikatorów, oglądanie seriali, przeglądanie mediów społecznościowych, rozmawianie przez telefon, robienie sobie kolejnej kawy czy herbaty.

Sam/Sama zobacz, ile czasu marnujesz. Monety symbolizują wartość. Jedna moneta nie jest warta wiele, ale kilka można już wydać na dowolnie wybrany cel. Pomyśl, ile monet zebrałbyś/zebrałabyś przez cały tydzień! To ty decydujesz, jak spędzisz swój cenny czas, który można mądrzej wykorzystać!





## Warsztaty taneczne IMPROVE BY MOVE i wskazówki dla prowadzących

W tej części znajduje się opis warsztatów tanecznych, w tym ich struktura, oraz dodatkowe uwagi pomocnicze. Przed ich realizacją należy się zapoznać z nagraniami zawierającymi dokładne instrukcje związane z prowadzeniem ćwiczeń i wspieraniem młodzieży. Nagrania dostępne są tutaj: <https://tiny.pl/w2sxw>

### Program obejmuje dziewięć nagrań:

- Wywiad z osobami pracującymi z młodzieżą, które realizowały program w jego fazie pilotażowej w Polsce, Francji i Wielkiej Brytanii;
- Ćwiczenia na poprawę mobilności
- Rozgrzewka
- Rozciąganie
- Warsztat nr 1 (trzy ćwiczenia kreatywne – chwila refleksji);
- Warsztat nr 2 (trzy ćwiczenia kreatywne – chwila refleksji);
- Warsztat nr 3 (trzy ćwiczenia kreatywne – chwila refleksji);
- Warsztat nr 4 (dodatkowa rozgrzewka – trzy ćwiczenia kreatywne – chwila refleksji);
- Warsztat nr 5 (trzy ćwiczenia kreatywne – chwila refleksji).

Ćwiczenia na poprawę mobilności, rozgrzewka i rozciąganie powinny być realizowane w niezmienionej formie (chyba że wystąpią jakieś trudności – zob. uwagi poniżej). Te trzy nagrania pozostaną niezmiennie dla wszystkich pięciu warsztatów. Przygotowując się do organizacji warsztatów, należy uwzględnić realizację ich treści w następującej kolejności: ćwiczenia na poprawę mobilności, rozgrzewka, warsztat nr ... (ćwiczenia kreatywne), rozciąganie. W opisie warsztatów nr 3 i 4 znajdują się dodatkowe ćwiczenia na rozgrzewkę (ponadto dodatkowa rozgrzewka do warsztatu nr 4 znajduje się również w filmie instruktazowym).

Po rozciąganiu osoba prowadząca zawsze proponuje chwilę refleksji, kiedy uczestnicy i uczestniczki mogą podzielić się swoimi przemyśleniami, uwagami, pomysłami, emocjami itp.

### Jak korzystać z filmów instruktazowych?

**Ćwiczenia na poprawę mobilności** zostały nagrane w czasie rzeczywistym. Można je wykonać, ćwicząc równocześnie z nagraniem.

Nagrania **rozgrzewki** służą wyjaśnieniu każdego z ćwiczeń. Należy je zatrzymywać, żeby mieć dość czasu na wykonanie wymaganej liczby powtórzeń każdego ćwiczenia.

Nagrania **pięciu warsztatów** mają dać pogląd, jak warsztaty mogą przebiegać i pomóc

osobie prowadzącej zrozumieć opisywane ćwiczenia. Uczestnicy i uczestniczki nie mają odtwarzać czy naśladować tego, co widać na nagraniach. Wręcz przeciwnie, osoba prowadząca powinna zachęcać ich do rozwijania kreatywności w ramach opisanych zadań.

**Rozciąganie** zostało nagrane w czasie rzeczywistym. Można je wykonać, ćwicząc równocześnie z nagraniem.

Niniejszy podręcznik nie zawiera pisemnych opisów ćwiczeń na poprawę mobilności, rozgrzewki ani rozciągania, należy więc posłużyć się nagraniami.

## **Dlaczego ważne jest, aby przy każdym warsztacie wykonywać te same ćwiczenia na poprawę mobilności, rozgrzewkę i rozciąganie?**

Powtarzalność służy temu, aby uczestnicy i uczestniczki mogli zapamiętać ćwiczenia i zgłębiać poznane techniki poprawiając swoją mobilność i elastyczność. Mogą oni też powtarzać te ćwiczenia w domu w ramach codziennej praktyki dla utrzymywania zdrowia ciała i umysłu.



**Zapamiętanie i praktyka ćwiczeń na poprawę mobilności, rozgrzewki i rozciągania może zająć młodzieży dużo czasu.** Dlatego też warto, by prowadzący/a poświęcił/a jeden, dwa albo więcej spotkań (w zależności od potrzeb grupy) wyłącznie na praktykę samych ćwiczeń na poprawę mobilności, rozgrzewki i rozciągania. Pomoże to uczestnikom i uczestniczkom szybciej wykonywać ćwiczenia i da więcej czasu na ćwiczenia kreatywne podczas pozostałych pięciu warsztatów.

## **Na czym polegają ćwiczenia na poprawę mobilności, rozgrzewka, ćwiczenia kreatywne, rozciąganie i chwile refleksji?**

**Ćwiczenia na poprawę mobilności** – Mobilizuje się każdy staw, jednocześnie uświadamiając, jak ważna jest regularna aktywność ciała i wykonywanie całego zakresu ruchów. W tym zawiera się zapoznanie z pozycją neutralną, skrętami kręgosłupa, krzywiznami, zginaniem kolan, aktywnym rozciąganiem itp. Ta część warsztatów jest bardzo ważna, aby utrzymać zdrowe samopoczucie i uniknąć kontuzji.

**Rozgrzewka** - Uczestnicy i uczestniczki nauczą się, jak schodzić na podłogę i wstawać w bezpieczny sposób, jak wykonywać przewroty w bok, w przód i w tył oraz ślizgi na jednej ręce.

W czasie warsztatu nr 3 uczestnicy i uczestniczki dowiedzą się również, jak podnosić inną osobę lub jej kończyny w sposób bezpieczny.

Podczas warsztatu nr 4 uczestnicy i uczestniczki będą również pracować nad muzykalnością i koordynacją, ucząc się, czym jest rytm dwudzielny i trójdzielny oraz jak wykorzystać je w choreografii (ćwiczenie w filmie instruktażowym do warsztatu nr 4).



Jeśli osoba prowadząca nie czuje się dobrze w którymś z ćwiczeń zaproponowanych podczas rozgrzewki, np. w przewrotach w przód i w tył lub technice ślizgu na jednej ręce, nie powinna ich proponować. Jeśli uczestnicy boją się lub próbują i nie czują się komfortowo z tymi ćwiczeniami, prowadzący/a nie powinien nalegać na ich wykonanie tego samego dnia (można spróbować ponownie kiedy indziej).

**Ćwiczenia kreatywne** – Uczestnicy i uczestniczki wykonują zadania wskazane przez osobę prowadzącą, aby wykorzystać, odkryć i rozwinąć swoją kreatywność, dając wyraz swojej indywidualności i umiejętnościom komunikacyjnym poprzez ruch ciała.

**Rozciąganie** – Na koniec ćwiczeń kreatywnych uczestnicy rozciągają każdą część ciała, aby rozluźnić mięśnie i wydłużyć kręgosłup. Ćwiczenia te są bardzo ważne dla regeneracji ciała i uniknięcia kontuzji.

**Chwila refleksji** – Podczas tej części każda osoba uczestnicząca w warsztacie może się zastanowić i podzielić swoimi przemyśleniami i uwagami na temat doświadczenia w trakcie warsztatów.

Kilka ogólnych pomysłów na pytania, które mogą zostać wykorzystane podczas tego procesu, podano w części siódmej – Refleksja i ewaluacja.

### **Dostosowanie do potrzeb osób niepełnosprawnych**

Program nie zawiera dostosowań do potrzeb osób z niepełnosprawnością fizyczną. Jeśli prowadzący nie czuje się komfortowo z samodzielnym dostosowaniem treści programu, a chce skorzystać z metodologii programu, może skontaktować się z Cie Essevesse, którzy pomogą w odpowiednim dostosowaniu aktywności. Zawsze warto jednak zapytać osoby uczestniczące w warsztacie, co mogą robić, pozwolić im samodzielnie zaproponować zmiany w ćwiczeniach i mieć do nich zaufanie, jeśli czują się bezpiecznie i nie narażają się na ryzyko. Podejście to jest zasadne, jeśli uczestnicy i uczestniczki należą do starszej grupy wiekowej i mają świadomość, co jest dla nich dobre lub złe.

W przypadku uczestnictwa osób z chorobami psychicznymi zawsze obowiązuje współpraca ze specjalistami i specjalistkami od zdrowia psychicznego, którzy w razie wystąpienia sytuacji trudnej mogą służyć swoją pomocą. Jeśli prowadzący/a nie ma odpowiednich kompetencji i nie może liczyć na specjalistyczne wsparcie, nie powinien proponować tych zajęć dla tej grupy odbiorców.

## Cele

- wzmocnienie grupy
- rozwój komunikacji werbalnej i niewerbalnej
- wytworzenie więzi pomiędzy uczestnikami i uczestniczkami a osobami prowadzącymi

Na początku osoba prowadząca przedstawia się i opowiada o programie (jeżeli jest to potrzebne). Przedstawia zespół, cele i program oraz ćwiczenia, które będą wykonywane w czasie warsztatu.

## ROZGRZEWKI I ĆWICZENIA NA POPRAWĘ MOBILNOŚCI

Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń kreatywnych, należy upewnić się, że zostały wykonane sesje rozgrzewki i sesje ćwiczeń na poprawę mobilności (zgodnie z filmami instruktażowymi dostępnymi: <https://linktr.ee/improveyourmove>).

## Ćwiczenia kreatywne

### ĆWICZENIE 1

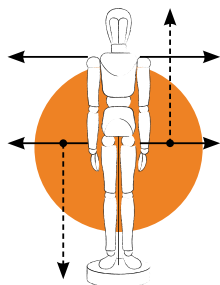
- Prowadzący/a zaprasza uczestników i uczestniczki do przechadzania się po sali we własnym rytmie i w dowolnym kierunku, tak aby zapoznać się z przestrzenią warsztatową. Przechadzając się, powinni poświęcić chwilę na przyjrzenie się innym osobom i dostrzeżenie w nich czegoś wyjątkowego lub szczególnego. Ten etap powinien trwać około 2 minuty.
- Następnie osoba prowadząca dzieli uczestników i uczestniczki na dwie grupy i prosi o ustawienie się w dwóch rzędach zwróconych do siebie przodem (odległość między rzędami zależy od tego, na ile uczestnicy i uczestniczki czują się komfortowo). Każda osoba przygląda się uważnie osobie naprzeciwko, starając się dostrzec coś szczególnego, wyjątkowego, jakąś cechę definiującą daną osobę. Prowadzący/a może wymienić kilka cech, na które warto zwrócić uwagę, np.: kolor włosów, skóry lub oczu, wzrost, proporcje ciała, sposób, w jaki osoba stoi, pozycja ciała, krzywizny, kierunek, w którym osoba jest zwrócona, rozłożenie środka ciężkości na stopy (na palce, na pięty, na środek stóp, do wewnątrz lub na zewnątrz stóp), sposób kontaktu stopy z podłożem, stopień rozluźnienia palców u nóg itp.
- Następnie prowadzący/a instruuje uczestników i uczestniczki, żeby powrócili do przemieszczania się po sali przez kilkanaście sekund i znów ustawili w dwóch rzędach tak, żeby tym razem każda osoba miała przed sobą kogoś innego niż poprzednio. Ćwiczenie należy wykonać w sumie cztery razy.

- Na koniec prowadzący/a prosi uczestników i uczestniczki, żeby jeszcze raz wbiegli w przestrzeń sali, wybrali w niej konkretne miejsce, zwolnili i do niego dotarli, zamknęli oczy i przywołali w wyobraźni obraz wszystkiego, co zaobserwowali, oraz zauważyli różnice pomiędzy osobami, na które patrzyli. Następnie, kierując się tymi wyobrażeniami, mogą wprowadzić ruch w swoje ciała (tak by czuli się z tym komfortowo).

**Opcjonalnie** Uczestnicy/uczestniczki mogą narysować sylwetkę o prawidłowej, zdrowej postawie zgodnie z tym, czego się nauczyli. Na rysunku powinni zaznaczyć elementy charakteryzujące zdrową, poprawną postawę. Jeśli uczestnicy i uczestniczki będą mieli taką potrzebę, rysunek może zostać ponownie zaprezentowany w czasie wprowadzenia do warsztatu nr 2.

## ĆWICZENIE 2

- Osoba prowadząca zaprasza uczestników i uczestniczki z powrotem do przestrzeni warsztatowej i prowadzi ich przez różne sposoby poruszania się po sali, kolejno: chodzenie, bieganie, czołganie się, turlanie, we wszystkich kierunkach: do przodu, do tyłu, z boku na bok, kończąc na skakaniu dookoła i łączeniu wszystkich sposobów w dowolny sposób.
- Następnie prowadzący/a prosi grupę, by eksperymentowała z tym samym zadaniem w zwolnionym tempie, wciąż próbując różnych sposobów (stanie, czołganie się, turlanie itp.). W trakcie ćwiczenia prowadzący/a instruuje, żeby każdy dotarł do dwóch innych osób i nawiązał z nimi kontakt fizyczny (zaczynając od dłoni), tworząc trójki. Uczestnicy i uczestniczki kontynuują ruch w zwolnionym tempie, aż utworzą odpowiadającą im figurę. Pozostają w niej i analizują swoją pozycję i pozycję pozostałych osób z trójki w ramach figury, jeśli są w stanie je zobaczyć (jeśli nie, mogą sobie te pozycje wyobrazić). Osoba prowadząca może pomóc w analizowaniu, podpowiadając, żeby skupić się na linii kręgosłupa, kolanach, kostkach, podparciu na podłodze, częściach ciała w kontakcie z podłogą i ze sobą. Następnie osoba prowadząca prosi uczestników i uczestniczki, żeby się rozłączyli i przyjęli pozycję neutralną, obserwując przy tym drogę powrotną, jaką musi wykonać ich ciało. Kiedy wszyscy są gotowi, ponownie zaczynają poruszać się po sali, odnajdując dwie nowe osoby do trójki i powtarzają ćwiczenie.



**Ważne** Należy przypominać grupie, by przez cały czas badać różne poziomy ruch. Ćwiczenie należy w ten sposób wykonać trzy razy.

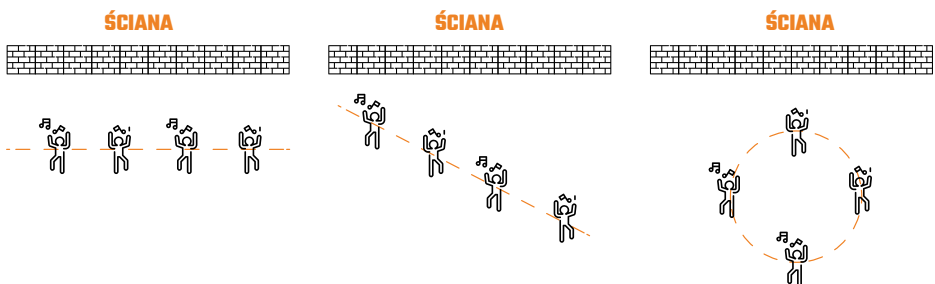
Kiedy uczestnicy i uczestniczki po raz trzeci utworzą figury, po ich przeanalizowaniu, a przed powrotem do pozycji neutralnej, powinni przez chwilę świadomie pooddychać. Wtedy skupić się na częściach ciała, które są poruszane przy wdechu i wydechu.

**Poziom zaawansowany** Kiedy uczestnicy i uczestniczki szukają sposobów na nawiązanie kontaktu fizycznego z innymi, należy odpowiedzieć im, by unikali łapania się za ręce i poszukali możliwości użycia innych części ciała do stworzenia połączeń.

- Na koniec osoba prowadząca prosi uczestników i uczestniczki, żeby rozłączyli się z pozostałymi osobami, rozstawili się po sali tak, żeby każdy miał dość miejsca, i przyjęli pozycję neutralną. Mają zamknąć oczy, przywołać w myśli to, czego właśnie doświadczyli, i odtworzyć ruch, który przyjdzie im do głowy, pozostając na swoich miejscach. Kiedy skończą, osoba prowadząca prosi uczestników i uczestniczki, żeby przyjęli pozycję neutralną, otworzyli oczy, rozejrzeli się po sali, zanim ruszą z miejsca, i ponownie połączyli się z grupą poprzez kontakt wzrokowy.

### ĆWICZENIE 3

- Prowadzący/a prosi uczestników i uczestniczki, żeby utworzyli grupy trzy- lub czteroosobowe (w zależności od liczby osób w grupie) i zaprojektowali swoją wspólną podróż przez salę, którą zrealizują jako zespół. Układ powinien zawierać co najmniej dwie linie i jedną figurę, następujące w dowolnej kolejności, przy czym wymagane jest uwzględnienie: jednej linii po przekątnej sali, jednej równoległej do jednej ze ścian oraz jednego okręgu.



Kiedy każdy zespół ustali już kolejność i wielkość elementów, określa następnie, w jaki sposób każda z osób będzie się poruszać w ramach danej trójki. Finalnie każda osoba z zespołu wykonując wspólną podróż powinna wykorzystać wszystkie trzy poziomy eksplorowane w poprzednim ćwiczeniu (stanie, czołganie się i turlanie) oraz pozostawać w nieprzerwanym kontakcie fizycznym z pozostałymi osoba-

mi z zespołu poprzez dłonie i w trakcie drogi ciągle zmieniać miejsce kontaktu.

**Poziom zaawansowany** Uczestnicy i uczestniczki unikają kontaktu za pomocą dłoni i starają się używać innych części ciała.

- Kiedy wszyscy są gotowi, osoba prowadząca prosi każdy zespół o zademonstrowanie swojej choreografii reszcie grupy.

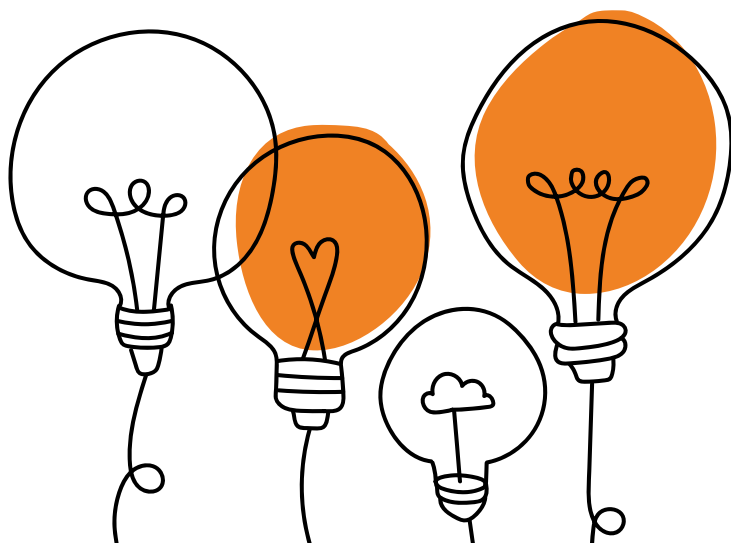
## ROZCIĄGANIE

Po ćwiczeniach kreatywnych a przed czasem na refleksję grupa powinna zrealizować ćwiczenia rozciągające (postępując zgodnie z filmikami instruktażowymi dostępnymi na stronie: <https://linktr.ee/improvebymove>).

### CZAS NA REFLEKSJĘ

Może to być czas na otwartą dyskusję, ale można też ją moderować korzystając z pytań pomocniczych. Najważniejsze to dać każdej osobie szansę na podzielenie się przemyśleniami i uwagami na temat doświadczenia. Przykładowe pytania pomocnicze do warsztatu nr 1:

- Jak się czułeś/czułaś w czasie pierwszego ćwiczenia, kiedy patrzyłaś/eś na drugą osobę, na jej ciało, kiedy patrzyliście/patrzyłyście sobie w oczy?
- Jak zmieniały się twoje odczucia w zależności od tego, z kim byłeś/byłaś w parze?
- Jak się czułeś/czułaś, kiedy pierwszy raz dotknąłeś/dotknęłaś partnera/partnerki w czasie wykonywania ćwiczeń?
- Jak układała się praca w zespole? Czy ćwiczenie wiązało się z jakimiś trudnościami?



## Warsztat nr 2 – Świadomość ciała

### Cele

- zwiększenie przez uczestników i uczestniczki świadomości własnego ciała
- omówienie podstawowych zasad techniki tańca
- rozwój kreatywności i lekkości

W czasie wprowadzenia do warsztatu osoba prowadząca pyta uczestników i uczestniczki o ewentualne odkrycia lub pytania dotyczące poprzedniego doświadczenia (i pokazuje rysunek pozycji neutralnej, jeśli takie było życzenie) oraz omawia ćwiczenia do wykonania w czasie bieżącego warsztatu.

### ROZGRZEWKA I ĆWICZENIA NA POPRAWĘ MOBILNOŚCI

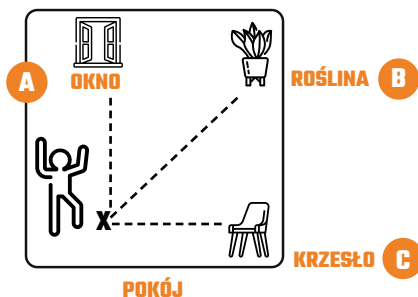
Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń kreatywnych, należy upewnić się, że zostały wykonane sesje rozgrzewki i sesje ćwiczeń na poprawę mobilności (zgodnie z filmami instruktażowymi dostępnymi: <https://linktr.ee/improvebymove>).

## Ćwiczenia kreatywne

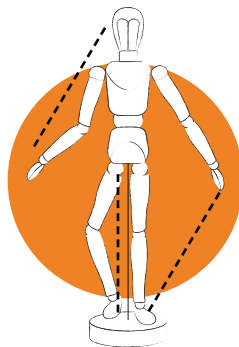
### ĆWICZENIE 1

Osoba prowadząca prosi uczestników i uczestniczki, żeby pochodzili po sali we własnym rytmie i w dowolnym kierunku, tak aby zapoznali się z przestrzenią. Powinni zwracać uwagę na łączność między własnym ciałem a przestrzenią wokół (zewnętrzną) oraz przestrzenią w nich samych (wewnętrzną).

**Łączność z przestrzenią zewnętrzną** Prowadzący/a prosi uczestników i uczestniczki, żeby wybrali trzy rzeczy znajdujące się w sali (A, B i C) oraz jedną część własnego ciała (X). A, B i C mogą być przykładowo: fragmentem sufitu, oknem, fragmentem podłogi czy innymi dowolnymi przedmiotami w sali. Następnie powinni wyobrazić sobie linie łączące jednocześnie X z A, B i C. Mając owe cztery elementy na uwadze, uczestnicy i uczestniczki chodzą po sali, powodując, że wyobrażone linie wydłużają się lub skracają w zależności od odległości od wybranych rzeczy. Osoba prowadząca może tu odwołać się do obrazu marionetki, by pomóc grupie wyobrazić sobie te połączenia.



**Łączność z przestrzenią wewnętrzną** Osoba prowadząca prosi uczestników i uczestniczki, żeby wyobrazili sobie sznurki łączące części ich ciała, np. pięty z kolanami, kolana z głową, kości ogonowej z czaszką, palców u rąk z barkami, karku z kością potyliczną, lewej łopatki z prawą, lewego biodra z prawym, lewej pięty z prawą, a potem też części ciała, które są od siebie bardziej oddalone: prawej pięty z tyłem głowy, lewego kolana z czołem itp., aby zacząć myśleć o ciele w kategoriach układu zewnętrznego i wewnętrznych połączeń. W trakcie tego procesu, na zmianę odkrywając połączenia z przestrzenią zewnętrzną i wewnętrzną, osoby uczestniczące w warsztacie powinny wyobrazić sobie, że A, B i C zaczynają przyciągać X. Najpierw X przyciąga każdy punkt z osobna, a potem równocześnie, do momentu aż uczestnicy i uczestniczki odnajdą punkt w sali, z którego będą mieli taką samą odległość do A, B i C, przyjmując pozycję neutralną.



Osoba prowadząca pozostawia uczestników i uczestniczki w tej pozycji na co najmniej minutę, zachęcając, by poczuli wszystkie połączenia, które odkryli w czasie ćwiczenia.

Następnie osoba prowadząca prosi uczestników i uczestniczki, żeby przyjęli niską pozycję, blisko podłogi (ale nie leżącą) i przeanalizowali połączenia wewnętrzne i zewnętrzne z dowolnymi przedmiotami znajdującymi się w sali. Powinni pozostać w tej pozycji tyle czasu, ile jest im potrzebne do przyswojenia sobie wiedzy o połączeniach swojego ciała. Kiedy będą gotowi, mogą powoli przyjąć pozycję neutralną, a następnie powtórzyć ten proces, czyli przejść się po sali, odnaleźć inne miejsce, przyjmując inną pozycję blisko podłogi i pozostać w niej na czas analizy połączeń. Zadanie należy wykonać trzy razy. Kiedy uczestnicy i uczestniczki po raz trzeci znajdą się w pozycji przy podłodze, osoba prowadząca daje im pięć sekund na zmianę pozycji (bez wchodzenia do pozycji neutralnej ani chodzenia po sali) i powtórzyć to jeszcze dwa razy (w sumie będą to więc trzy pozycje), za każdym razem dając grupie kilka sekund na pozostanie w pozycji.

## ĆWICZENIE 2

- Prowadzący/a zaprasza uczestników i uczestniczki do poruszania się po sali, stosując ćwiczenia używane w trakcie rozgrzewki: przewrót w przód, przewrót w tył, przewrót w bok, ślizg na jednej ręce (wariant zaawansowany) itp. Między dwiema seriami przewrotów i ślizgów uczestnicy i uczestniczki mają przyjąć pozycję neutralną, zwracając uwagę na drogę wyobrażonych linii przebiegających przez ich ciało. Powtarzają ten proces kilka razy (5–7).
- Następnie prowadzący/a prosi grupę o dobranie się w pary: A i B. Osoba A powtarza dopiero co wykonane ćwiczenia, a osoba B stara się pomóc A, podpowiadając, jak prawidłowo je wykonać. Prowadzący/a musi przez ten cały czas wykazywać się uważnością i wedle potrzeby dawać uczestnikom i uczestniczkom wskazówki, tak aby pogłębiać ich wiedzę i zapewnić bezpieczeństwo wykonywanego przez nich ćwiczenia.

## ĆWICZENIE 3

- Osoba prowadząca zaprasza te same pary do wspólnego wypracowania drogi ruchu w przestrzeni. Kiedy już ją zapamiętają, powinny stworzyć choreografię, wykorzystując ruchy eksplorowane w trakcie warsztatu, przechodząc od punktu X – leżenia na podłodze – do punktu Y – stania w pozycji neutralnej.

**Poziom zaawansowany** Uczestnicy i uczestniczki mogą dodać do choreografii kontakt fizyczny między sobą, starając się utrzymać przynajmniej jeden punkt styczności przez cały układ.

- Kiedy wszyscy są gotowi, osoba prowadząca prosi każdą parę po kolei (albo po dwie pary naraz, w zależności od liczby osób w grupie) o zademonstrowanie swojej choreografii pozostałym.

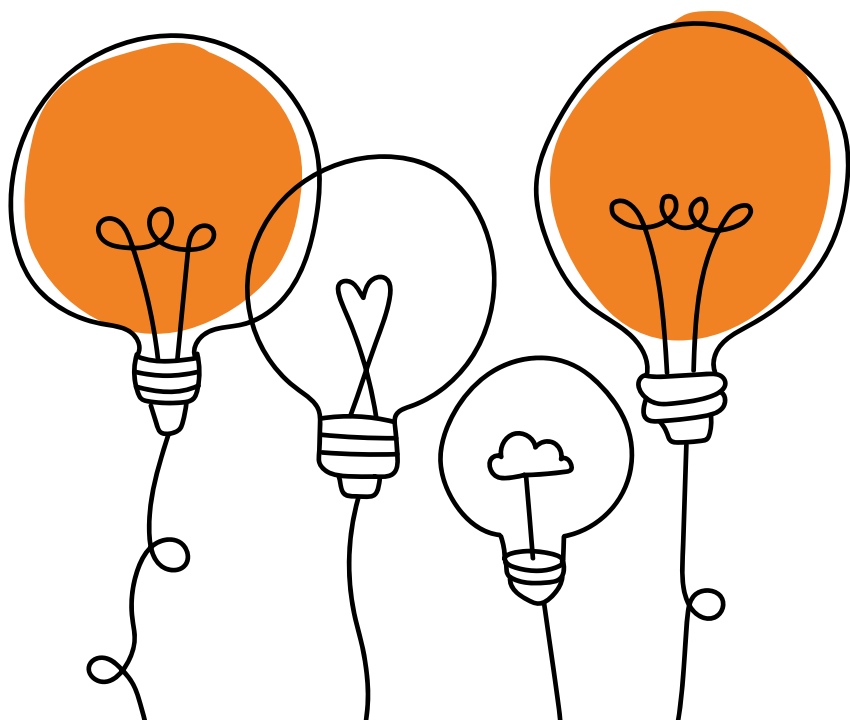
## ROZCIĄGANIE

Po ćwiczeniach kreatywnych a przed czasem na refleksję grupa powinna zrealizować ćwiczenia rozciągające (postępując zgodnie z filmikami instruktażowymi dostępnymi na stronie: <https://linktr.ee/improvebymove>).

## CZAS NA REFLEKSJĘ

Może to być czas na otwartą dyskusję, ale można też ją moderować korzystając z pytań pomocniczych. Najważniejsze to dać każdej osobie szansę na podzielenie się przemyśleniami i uwagami na temat doświadczenia. Przykładowe pytania pomocnicze do warsztatu nr 2:

- Jak się czułeś/czułaś w czasie dzisiejszych ćwiczeń?
- Jak byś opisał/a swoją zdolność dostrzegania połączeń między twoim ciałem a przestrzenią wewnętrzną i zewnętrzną?



## Warsztat nr 3 – Zaufaj swojemu umysłowi

### Cele

- zwiększenie zaufania do siebie samego/samej i do innych
- podkreślenie wagi życzliwości i uważności
- stymulowanie komunikacji, kreatywności i samoświadomości

Na początku warsztatu osoba prowadząca pyta uczestników i uczestniczki o ewentualne odkrycia lub pytania dotyczące poprzednich zajęć oraz omawia ćwiczenia do wykonania w czasie bieżącego warsztatu.

### ROZGRZEWKA I ĆWICZENIA NA POPRAWĘ MOBILNOŚCI

Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń kreatywnych, należy upewnić się, że zostały wykonane sesje rozgrzewki i sesje ćwiczeń na poprawę mobilności (zgodnie z filmami instruktażowymi dostępnymi: <https://linktr.ee/improvebymove>).

### Ćwiczenia dodatkowe do normalnej rozgrzewki

Prowadzący/a powinien/powinna zaproponować grupie wykonanie dodatkowych ćwiczeń, mających za zadanie naukę bezpiecznego podnoszenia.

1. Prowadzący/a zaprasza uczestników i uczestniczki do dobrania się w pary. Osoba A kładzie się, a osoba B podnosi kończyny lub głowę osoby A, cały czas zwracając uwagę na swoją pozycję i stosowanie prawidłowej techniki: centrum ciała powinno być zawsze zaangażowane, podnoszenie powinno odbywać się poprzez użycie siły nóg, a nie kręgosłupa. Osoba B nie powinna nigdy w trakcie podnoszenia odczuwać bólu pleców ani żadnego innego miejsca (przydatne wskazówki do realizacji tej aktywności można znaleźć we fragmencie filmu instruktażowego dotyczącym ćwiczenia 2 z tego warsztatu). Pary zamieniają się rolami.
2. Osoba prowadząca prosi uczestników i uczestniczki o dobranie się w trójki. Osoba A kładzie się na podłodze, a B i C razem powtarzają powyższe zadanie.
  - **Wariant zaawansowany** Osoby B i C szukają sposobów, aby unieść osobę A z podłogi, zachowując bezpieczną pozycję. Każda osoba powinna znaleźć się w roli A.

**Ważne** Przy dobieraniu się w trójki osoba prowadząca powinna zwracać uwagę na proporcje uczestników i uczestniczek.

- **Przypomnienie** Osoba prowadząca powinna zaproponować uczestnikom i uczestniczkom wykonanie tych dodatkowych ćwiczeń w trakcie warsztatów poświęconych ćwiczeniom na poprawę mobilności, rozgrzewce i rozciąganiu, o których mowa była w części **Dłaczego ważne jest, żeby wykonywać te same ćwiczenia na poprawę mobilności, rozgrzewkę i rozciąganie?**

# Ćwiczenia kreatywne

## ĆWICZENIE 1

- Osoba prowadząca prosi uczestników i uczestniczki, żeby utworzyli grupy trzy- lub czteroosobowe (w zależności od liczby osób w grupie). W każdym zespole osoba A staje na środku i przyjmuje pozycję neutralną. Na początku pozostałe osoby z zespołu upewniają się, że A stoi w poprawnej pozycji neutralnej. Następnie zmieniają pozycję A tak, by zaznaczyć połączenia między ciałem A a przestrzenią zewnętrzną. Na przykład jedna osoba może otworzyć ramię A, żeby zaznaczyć połączenie między nią a drzwiami, oknem lub inną osobą, i tak dalej. Po każdej zmianie wniesionej przez inne osoby, A zachowuje nadaną jej formę, a kolejna osoba kontynuuje zmiany od zastanej pozycji. Pozostałe osoby zmieniają się po kolei, pozostawiając A dość czasu, żeby poczuła połączenia z przestrzenią zewnętrzną. Dobrze by to prowadzący/a warsztat pokazał/a partnerom i partnerkom A ćwiczenie, rozpoczynając od przedstawienia kończyn osoby A. W miarę postępu można poruszyć kręgosłupem, kolanem itp. osoby A, biorąc pod uwagę, że każdy ruch ma zaznaczać zewnętrzne połączenia A. Pozostałe osoby w zespole powinny przez cały czas tak się ustawiać, żeby dawać A wsparcie i pomagać jej utrzymać równowagę, oraz przede wszystkim dbać o ducha współpracy w dążeniu do wspólnego celu z jak największą życzliwością.
  - **Wariant zaawansowany** W trakcie ćwiczenia zespół może poruszać osobą A równocześnie, dbając o jej równowagę i nie dopuszczając, by upadła. Jeśli członkowie i członkinie zespołu chcą, by osoba A znalazła się na podłodze, powinny zrobić to w jak najbezpieczniejszy sposób.
  - **Wariant bardziej zaawansowany** Osoba A może na samym początku zamknąć oczy, a pozostałe osoby mogą spróbować unieść ją i poruszać jej kończynami i głową zgodnie z zasadami powyżej.Każda osoba powinna znaleźć się w roli A.

## ĆWICZENIE 2

- Prowadzący/a zaprasza uczestników i uczestniczki do dobrania się w pary (A i B), zwracając uwagę na ich proporcje, tak żeby osoby z pary miały podobne wzrost i wagę. A kładzie się na podłodze pomiędzy nogami B, a B staje nad A ze stopami na wysokości jej klatki piersiowej. Osoby A i B chwytają się za nadgarstki (ramiona mogą być skrzyżowane lub równoległe) i wykonują następujące kroki: B ugina nogi w kolanach, żeby utrzymać wyprostowane, silne plecy, i zaczyna iść do tyłu. Kiedy ich ramiona się naprężą, A zgina kolana tylko tyle, żeby jej stopy dotknęły podłogi, zaś B dalej się cofa. A pozwala B podnieść się z podłogi, utrzymując silne centrum i unosząc biodra z podłogi, aż stopniowo B podniesie ją do stania. Osoby A i B zamieniają

się rolami. Ćwiczenie powinno być wykonywane boso lub w obuwiu z przyczepną podeszwą (nie w samych skarpetkach).

**Wariant zaawansowany** Kiedy A i B czują się już dobrze w tym wariantcie ćwiczenia, stają naprzeciwko siebie i odwracają proces: chwytają się za nadgarstki w pozycji stojącej. W miarę jak A odchyła się do tyłu, B równoważy jej wagę, sprowadzając ją na podłogę. Przez cały czas B równoważy schodzącą w dół A, odchylając kręgosłup do tyłu, zwłaszcza w czasie przejścia z pozycji stojącej do leżącej. Przez cały czas osoby A i B powinny utrzymywać ramiona wyprostowane i wyciągnięte. Na koniec B ugina nogi w kolanach, aby powrócić do pozycji wyjściowej poprzedniego wariantu ćwiczenia, zaś A kończy, leżąc na podłodze. Następnie zamieniają się rolami.

**Wariant bardziej zaawansowany** A i B zamieniają się rolami płynnie, przechodząc od leżenia do stania w równomiernym tempie.

**Ważne** Jeżeli jakaś osoba uczestnicząca w warsztacie nie ma pary albo brakuje osoby o podobnych wzroście i wadze, prowadzący/a może spróbować wykonać z nią ćwiczenie.

Osoba prowadząca powinna podkreślić, że czasami to ćwiczenie się nie udaje, jednak bardzo ważne jest, żeby spróbować, zanim się zrezygnuje. Jeżeli ćwiczenie nie wyjdzie, nic nie szkodzi, ponieważ może mu się udać innym razem, z inną osobą lub w późniejszym czasie – może też nie zostać wykonane nigdy i to też jest w porządku.

### ĆWICZENIE 3

- Prowadzący/a zaprasza te same pary do znalezienia najłatwiejszego sposobu na podniesienie siebie nawzajem, z tym że tym razem z pozycji stojącej. Pary powinny zastosować co najmniej trzy sposoby podniesienia i zamienić się rolami. Osoba prowadząca powinna cały czas obserwować pary i w razie konieczności interweniować.

**Ważne** Osoba prowadząca powinna zachęcać uczestników i uczestniczki do szukania własnych rozwiązań zamiast podawać im rozwiązania. W ten sposób stymuluje ich kreatywność. Uczestnicy i uczestniczki zawsze znajdują jakiś sposób.

Następnie prowadzący/a prosi uczestników i uczestniczki o dobranie się w czwórki poprzez połączenie istniejących par. Każdy zespół ma teraz za zadanie opracować własną choreografię, wykonując następujące kroki:

1. Najpierw ustalić swoją drogę w przestrzeni po sali jako zespołu (kierunki, w których będzie się poruszać jako jeden organizm).
2. Dalej każdy zespół powinien uwzględnić przynajmniej jedno podnoszenie na parę, jedno podnoszenie z przeciwwagą z ćwiczenia 2. i jedno podnoszenie w trójce, układając je w dowolnej kolejności.

3. Pomiędzy tymi trzema elementami grupa może dodać dowolne ruchy, pilnując, żeby trzymać się wybranej drogi. Ruchy można powtarzać dowolnie.

Uczestnicy i uczestniczki mogą też wykorzystywać narzędzia, które poznali w ramach rozgrzewki i poprzednich warsztatów. Kiedy wszyscy są gotowi, osoba prowadząca prosi każdy zespół o zademonstrowanie swojej choreografii pozostałym grupom.

## ROZCIĄGANIE

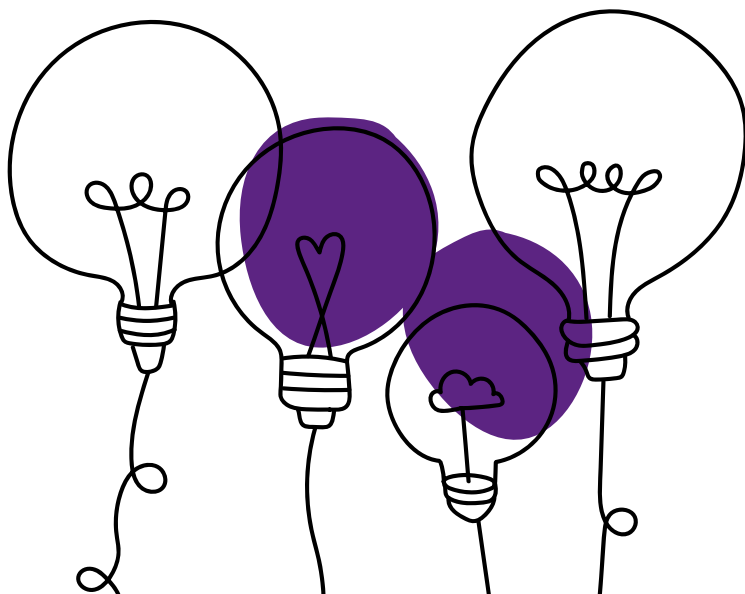
Po ćwiczeniach kreatywnych a przed czasem na refleksję grupa powinna zrealizować ćwiczenia rozciągające (postępując zgodnie z filmikami instruktażowymi dostępnymi na stronie: <https://linktr.ee/improvebymove>).

### CZAS NA REFLEKSJĘ

Może to być czas na otwartą dyskusję, ale można też ją moderować korzystając z pytań pomocniczych. Najważniejsze to dać każdej osobie szansę na podzielenie się przemyśleniami i uwagami na temat doświadczenia.

#### Przykładowe pytania pomocnicze do warsztatu nr 3:

- Jak się czułeś/czułaś, oddając innej osobie kontrolę nad swoim ciałem?
- Jak się czułeś/czułaś, przejmując kontrolę nad ciałem innej osoby?
- Co pomogło ci oddać kontrolę nad swoim ciałem?
- Co czułeś/czułaś, kiedy poruszały tobą inne osoby?
- Co spowodowało, że zaufałeś/zaufałaś osobom w grupie?



## Warsztat nr 4 – Czas i przestrzeń

### Cele

- zwiększenie świadomości siebie oraz siebie w przestrzeni
- zwiększenie świadomości rytmu i wiedzy o nim
- zwiększenie muzykalności
- zachęcenie do komunikacji, kreatywności i samoświadomości

W czasie wprowadzenia do warsztatu osoba prowadząca pyta uczestników i uczestniczki o ewentualne odkrycia lub pytania dotyczące poprzednich zajęć oraz omawia ćwiczenia do wykonania w czasie warsztatu nr 4.

### ROZGRZEWKA I ĆWICZENIA NA POPRAWĘ MOBILNOŚCI

Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń kreatywnych, należy upewnić się, że zostały wykonane sesje rozgrzewki i sesje ćwiczeń na poprawę mobilności (zgodnie z filmami instruktażowymi dostępnymi: <https://linktr.ee/improveybymove>).

### ĆWICZENIA DODATKOWE DO NORMALNEJ ROZGRZEWKI

Dodatkowe ćwiczenia mające na celu zwiększenie muzykalności i koordynacji pokazane są na filmie instruktażowym. Dotyczą rytmów: dwójkowego i trójkowego.

**Przypomnienie** Osoba prowadząca powinna zaproponować uczestnikom i uczestniczkom wykonanie tych dodatkowych ćwiczeń w trakcie warsztatów poświęconych ćwiczeniom na poprawę mobilności, rozgrzewce i rozciąganiu, o których mowa była w części:

**Dlaczego ważne jest, żeby wykonywać te same: ćwiczenia na poprawę mobilności, rozgrzewkę i rozciąganie?**

## Ćwiczenia kreatywne

### ĆWICZENIE 1

- Prowadzący/a zaprasza uczestników i uczestniczki do wejścia w przestrzeń sali i poczucia połączenia z nią.
- Następnie osoba prowadząca prosi uczestników i uczestniczki, aby znaleźli dla siebie w sali miejsce i napisali na podłodze swoje imię krokami – by „wychodzili” swoje imię na podłodze, uwzględniając wszystkie jego szczegóły. Po napisaniu imienia po raz pierwszy, osoby powinny wybrać inne miejsce w sali oraz inny rozmiar liter, po czym powtórzyć zadanie. W sumie należy „wychodzić” swoje imię co najmniej trzy razy, za każdym razem innej wielkości.



- Następnie prowadzący/a instruuje uczestników i uczestniczki, aby tym razem swoje imię „wybiegali” – kolejne trzy razy. Potem mają trzy razy napisać pierwszą potowę imienia, biegnąc, a drugą potowę, chodząc. W kolejnym etapie piszą imię, ślizgając się stopami po podłodze, przy czym mogą wykonać skok, żeby zrobić np. kropkę nad literą „i”, itd.
- Osoba prowadząca prosi uczestników i uczestniczki, aby napisali swoje imię w powietrzu prawą ręką, używając przy tym całego ramienia. Następnie zmieniają miejsce i powtarzają zadanie, używając lewej ręki i ramienia. Ponownie zmieniają miejsce i piszą imię znów prawą ręką, ale literami innej wielkości, po czym to samo robią w nowym miejscu ręką lewą. W kolejnym miejscu zaczynają pisać jedną ręką, a kończą drugą, itd. Mogą wykorzystywać wszelkie możliwości. Osoba prowadząca powinna zachęcać do zmiany kierunku w powietrzu: a to w stronę sufitu, a to w stronę okna, a to w stronę podłogi itp. Uczestnicy i uczestniczki mogą też zmieniać kierunek w trakcie pisania i napisać potowę imienia jedną ręką, po czym przenieść się i pisać dalej drugą ręką. Powinni zapisać swoje imiona co najmniej 10–12 razy, wykorzystując rozmaite wskazane wyżej możliwości.
- Na koniec osoba prowadząca prosi uczestników i uczestniczki, aby połączyli ruch rąk i nóg oraz wszystkie poprzednie elementy zadania, pozostawiając przestrzeń na ich kreatywność.
- **Wariant zaawansowany:** Prowadzący/a prosi uczestników i uczestniczki, aby napisali swoje imię na dwa sposoby równocześnie, np. jedną ręką w stronę sufitu i przeciwną nogą ślizgającą się po podłodze.

## ĆWICZENIE 2

- Prowadzący/a zaprasza uczestników i uczestniczki do utworzenia czteroosobowych zespołów. Każda osoba z zespołu bierze udział w tworzeniu wspólnego rytmu poprzez klaskanie w dłonie albo uderzanie nimi o ścianę, podłogę lub część swojego ciała. Zespół zapamiętuje sekwencję rytmów proponowanych przez wszystkie osoby, tworząc wspólny utwór.

### ĆWICZENIE 3

Osoba prowadząca prosi każdy z zespołów, żeby opracował i zapamiętał drogę po sali składającą się z inicjałów jego członków i członkiń. Każda litera może być zrealizowana innym sposobem i w innej przestrzeni. Uczestnicy i uczestniczki mogą dać pełne ujęcie swojej kreatywności. Każda osoba powinna wnieść swój wkład do wspólnej twórczości.

Do wykonania drogi, grupa powinna wykorzystać rytm, który ułożyła w ćwiczeniu 2. Ich zadaniem jest przedstawienie swojej podróży w przestrzeni jednocześnie wybijając rytm. Zespół musi znaleźć sposób, by jednocześnie odtwarzać rytm i wykonywać zaplanowaną choreografię taneczną. Nie ma wymogu wybijania rytmu przez wszystkie osoby jednocześnie, ale musi on towarzyszyć przez całość prezentacji.

Zadanie to pomoże grupie ograniczyć czas trwania choreografii z wykorzystaniem rytmu opracowanego w ćwiczeniu 2. Jeśli zajdzie taka potrzeba, uczestnicy i uczestniczki mogą wybić rytm dwukrotnie, aby odpowiadał długością wybranej drodze.



Kiedy wszyscy są gotowi, prowadzący/a prosi każdy zespół o zademonstrowanie swojej choreografii pozostałym osobom z grupy.

### ROZCIĄGANIE

Po ćwiczeniach kreatywnych a przed czasem na refleksję grupa powinna zrealizować ćwiczenia rozciągające (postępując zgodnie z filmikami instruktażowymi dostępnymi na stronie: <https://linktr.ee/improvebymove>).

### CZAS NA REFLEKSJĘ

Może to być czas na otwartą dyskusję, ale można też ją moderować korzystając z pytań pomocniczych. Najważniejsze to dać każdej osobie szansę na podzielenie się przemyśleniami i uwagami na temat doświadczenia. Przykładowe pytania pomocnicze do warsztatu nr 4:

- Jak się czułeś/czułaś, tworząc połączenia między sobą a przestrzenią, w której się znajdujesz?
- Który rodzaj ćwiczenia był dla ciebie łatwiejszy/trudniejszy: w grupie czy samodzielnie? Dlaczego?
- Co czułeś/czułaś, tworząc choreografię wraz ze swoim zespołem?
- Co pomogło twojemu zespołowi lepiej współpracować?

## Warsztat nr 5 – Twórczość to wolność

### Cele

- stymulowanie kreatywności osób uczestniczących w warsztacie
- podsumowanie pojęć, których nauczyły się osoby uczestniczące w warsztacie
- podniesienie poziomu spójności i komunikacji w grupie
- stymulowanie pracy zespołowej
- zwiększenie niezależności

W czasie wprowadzenia do warsztatu osoba prowadząca pyta uczestników i uczestniczki o ewentualne odkrycia lub pytania dotyczące poprzednich zajęć oraz omawia ćwiczenia zaplanowane na warsztat nr 5.

### ROZGRZEWKA I ĆWICZENIA NA POPRAWĘ MOBILNOŚCI

Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń kreatywnych, należy upewnić się, że zostały wykonane sesje rozgrzewki i sesje ćwiczeń na poprawę mobilności (zgodnie z filmami instruktażowymi dostępnymi: <https://linktr.ee/improvebymove>).

## Ćwiczenia kreatywne

### ĆWICZENIE 1

- Osoba prowadząca prosi uczestników i uczestniczki, aby weszli w przestrzeń sali we własnym rytmie. Każdy ma wybrać w myślach jakieś słowo. Następnie wybiera staw w ciele i pisze nim wybrane słowo w powietrzu lub na podłodze, w dowolnym kierunku. Inspirując się ćwiczeniem 1 z warsztatu nr 4, uczestnicy i uczestniczki zapisują wybrane słowo kilkukrotnie różnymi częściami ciała: nosem, kolanem, barkiem itp. Łączą też po dwie części ciała. W sumie mają za zadanie zapisać wybrane słowo co najmniej dziesięć razy. Osoba prowadząca powinna przypomnieć uczestnikom i uczestniczkom, aby zmieniali wielkość liter, kierunek, dynamikę ruchu i poziom względem podłogi.

### ĆWICZENIE 2

- Osoba prowadząca prosi uczestników i uczestniczki, aby podzielili się na czteroosobowe zespoły i opracowali w nich choreografię obejmującą: solo, duet, trio i scenę grupową na cztery osoby. Choreografia ma ponadto uwzględniać:
  1. moment, w którym zespół odgrywa rytm za pomocą rąk lub głosów albo jednego i drugiego (do którego wykonywane jest taneczne solo, duet lub trio);
  2. połączenie podnoszeń w duetach i triach;
  3. przynajmniej jedną taneczną drogę całego zespołu po podłodze;
  4. wybrana droga ma na koniec choreografii obejmować całą salę.

Osoba prowadząca powinna pozwolić uczestnikom i uczestniczkom opracować własną choreografię i jeśli chcą- wybrać podkład muzyczny (pamiętając o wymogu, że zespół powinien stworzyć własny rytm i odegrać go w pewnym momencie w trakcie występu). Ćwiczenie powinno zająć od 30 do 45 minut. Prowadzący/a w razie potrzeby może wesprzeć grupę, przywołując ćwiczenia z poprzednich warsztatów.

Każdy zespół powinien też nadać nazwę swojej choreografii i przekazać ją innym, przed przejściem do ćwiczenia 3.

**Ważne** Osoba prowadząca powinna zwracać uwagę na wszystkie osoby w grupie i czuwać nad tym, by każda miała możliwość wyrazić siebie w sposób, który jest dla niej komfortowy i poprzez który realizuje cały swój potencjał.

### ĆWICZENIE 3

- Kiedy wszyscy są gotowi, prowadzący/a zaprasza zespoły do zademonstrowania swojej choreografii pozostałym osobom z grupy.

### ROZCIĄGANIE

Po ćwiczeniach kreatywnych a przed czasem na refleksję grupa powinna zrealizować ćwiczenia rozciągające (postępując zgodnie z filmikami instruktażowymi dostępnymi na stronie: <https://linktr.ee/improvebymove>).

### CZAS NA REFLEKSJĘ

Może to być czas na otwartą dyskusję, ale można też ją moderować korzystając z pytań pomocniczych. Najważniejsze to dać każdej osobie szansę na podzielenie się przemyśleniami i uwagami na temat doświadczenia. Przykładowe pytania pomocnicze do warsztatu nr 5:

- Co w tworzeniu choreografii było dla ciebie najtrudniejsze?
- Co w tym ćwiczeniu było dla ciebie najfajniejsze/najprzyjemniejsze?
- Jak oceniasz podział zadań w twoim zespole w czasie opracowywania choreografii?
- Jakie uczucia towarzyszyły ci na poszczególnych etapach pracy nad choreografią (planowanie, ćwiczenie, prezentacja – przed, w trakcie)?
- Jakie uczucia towarzyszą ci teraz, po zaprezentowaniu swojej choreografii?

**Dziękujemy za zaufanie, gratulujemy podjęcia  
wyzwania i życzymy powodzenia w realizacji  
programu IMPROVE BY MOVE!**



## Komentarze od trenerów i twórców programu tanecznego



*IMPROVE BY MOVE był z wielu powodów projektem niesamowitym. Pomógł mi skoncentrować się na naszej metodologii i zastanowić nad tym, jakie informacje możemy podać osobom prowadzącym, edukatorom i edukatorkom, nauczycielom i nauczycielkom, osobom pracującym z młodzieżą, którzy i które chcą poznać taniec i jego niezwykłą moc zmieniania społeczeństwa. Udało nam się opracować program, który podaje solidną porcję informacji o tym, jak prowadzić warsztat taneczny. Będzie on dla mnie i dla naszej organizacji (Cie Essevesse) punktem odniesienia - początkiem potencjalnie nowej drogi dla osób pracujących z młodzieżą i ich grup. Marzyłbym o tym, żeby pociągnąć ten projekt dalej, tworząc kolejne, uzupełniające go programy, może oferujące więcej możliwości dostosowania do mniejszości i przewidujące więcej wariantów niektórych ćwiczeń. Ogólne doświadczenie zarówno z osobami pracującymi z młodzieżą, jak i z samą młodzieżą potwierdziło, jak niesamowita dla społeczeństwa potrafi być edukacja pozaformalna oraz jak taniec może być okazją do spędzenia wspaniałych chwil wśród ludzi*

**Fabio Dolce**



*Treść programu IMPROVE BY MOVE została opracowana w taki sposób, aby dostarczyć dokładnie sprawdzone narzędzia, ale jednocześnie pozwolić na pewną elastyczność, aby dać osobom pracującym z młodzieżą możliwość kontynuowania własnych poszukiwań w dziedzinie tańca. Szkolenie naszych partnerów i partnerek było doświadczeniem dość skomplikowanym pod względem organizacyjnym, ale bardzo wzbogacającym z punktu widzenia zarządzania. Rzeczywiście, trzeba było wymyślić nowy sposób zwracania się do osób, które nie znały tańca, a zarządzanie czasem było prawdziwym wyzwaniem. Musieliśmy zadbać o integrację stworzonych narzędzi, zmieniając je w razie potrzeby, a także filmując sesje na potrzeby filmu instruktażowego. I wszystko to w ciągu tygodnia. Kiedy podczas fazy pilotażowej wypróbowałem warsztaty z klasą SEGPA we Francji, ucieszyłem się, gdy otrzymałem szczerą i zaangażowaną opinię młodych ludzi. Wielofunkcyjność tego projektu i doświadczenia, które zdobyliśmy, otworzyły dla nas jeszcze lepsze pole do poszukiwań „dobrego samopoczucia”*

**Antonino Ceresia**





## Komentarze od osób pracujących z młodzieżą

Piętnaście osób pracujących z młodzieżą z Francji, Polski i Wielkiej Brytanii wzięło udział w szkoleniu z metod programu IMPROVE BY MOVE, aby dowiedzieć się, jak realizować warsztaty z młodzieżą i przetestować program na sobie przed realizacją pilotaży. Pochodzili z różnych środowisk. Byli wśród nich: psychologowie, pedagogożki, wychowawczynie, tancerze i tancerki oraz animatorzy. Połowa z nich nie miała do tej pory doświadczenia tanecznego, ponieważ program przeznaczony jest dla wszystkich rodzajów zawodów wspierających młodzież na co dzień, niezależnie od poziomu ich umiejętności sportowych i tanecznych. Poniżej przedstawiamy kilka cytatów ich refleksji po szkoleniu.



*Niesamowite doświadczenie. Stałam się bardziej świadoma swojego ciała, emocji, połączenia z innymi ludźmi i swoim wnętrzem. Dobre doświadczenie w przekraczaniu swoich granic, wychodzeniu poza swoją strefę komfortu.*

**Jagoda, Polska**



*Podczas, gdy trenerzy przekazywali nam podstawy tańca, każdy ze swojego własnego doświadczenia mógł wzbogacić proces poszukiwania indywidualnego sposobu wyrażania się poprzez ruch. Osoby bardziej doświadczone w pracy z ciałem chętnie pomagały tym, które miały trudności w technicznych częściach szkolenia, znajdując inne ścieżki pokazania i wytłumaczenia właściwego wykonania ruchu przez ciało. Również podczas części kreatywnej każdy mógł w choreografii wyrazić swoją osobowość i zrobić dokładnie to, co chce i jak chce, bez presji na to, by była ona „superwideoiskiem”. To było wspaniałe doświadczenie, zarówno osobiste, jak i zawodowe (...). Odkryłam zdolności, co do których byłam pewna, że ich nie mam. Jestem więc ogromnie podekscytowana możliwością dalszego odkrywania mojego ciała i jego mocy opowiadania historii. Wspaniałe doświadczenie dla ciała i umysłu.*

**Delphine, Francja**

““

*Interesujące było to, że wywodziliśmy się z bardzo różnych dziedzin, jak psychologia, pedagogika, teatr, taniec. (...) Całe to doświadczenie było odżywcze i inspirujące.*

**Sara, Francja**

““

*Uważam, że całe doświadczenie było niesamowite, i wspaniale było potączyć się ze wszystkimi i nawiązywać nowe znajomości.*

**Matt, Wielka Brytania**

““

*Myślę, że moim najlepszym momentem była ostatnia choreografia: poczułam, że zrobiłam pewien postęp, i czułam się znacznie lepiej z moim ciałem i połączeniem między nim a moim umysłem, co sprawiło, że czułam się lepiej z innymi ludźmi. (...) Czułam OGROMNE wsparcie od każdej osoby, dostałam wiele rad. Czułam, że inni otaczają mnie opieką.*

**Iga, Polska**

““

*Dla mnie najmocniejszym punktem było otwarte, refleksyjne i integracyjne podejście do szkolenia – związane z samym tematem (narzędziem, jakim jest taniec, i jego zastosowaniami), ale także z tym, co każda z osób uczestniczących w warsztacie mogła wnieść. Czuję, że mogliśmy dotknąć podstaw tańca i pracy z ciałem, a jednocześnie mieliśmy przestrzeń, aby zagłębić się w temat i mieć wgląd w indywidualne zastosowanie tego w naszych konkretnych realiach. To było progresywne. Ważne były chwile refleksji po ćwiczeniach, aby zebrać doświadczenia razem, przekształcić to, co poculiśmy, w coś praktycznego. Uważam, że warsztaty były pod tym względem bezpretensjonalne i skuteczne.*

**Mariana, Francja**

“

*Dla mnie to było świetne doświadczenie, ponieważ nie mam nic wspólnego z tańcem, a nie czułam się przytłoczona. To było bardzo przyjemne doświadczenie. Dużo się nauczyłam i nie mogę się doczekać, aby wypróbować poznane metody i techniki w pracy z młodzieżą.*

**Katarzyna, Poland**

“

*Jestem pełen inspiracji na przyszłość. Chcę się doskonalić poprzez ruch i doskonalić moje ruchy – kręć po kręgu!*

**Dawid, Polska**



## Informacje zwrotne od młodzieży

Po sesjach pilotażowych warsztatów realizowanych we Francji, Wielkiej Brytanii i Polsce osoby pracujące z młodzieżą zapytały uczestników i uczestniczki o ich refleksje. Poniżej zamieszczamy kilka anonimowych informacji zwrotnych od młodych ludzi, którzy wzięli udział w zajęciach:

“

*Warsztaty dały mi poczucie spokoju, wyciszenia.*

“

*Poznałam tu nowych przyjaciół, bardzo się zżyliśmy.*

“

*Te warsztaty nauczyły mnie, że w życiu można stać się lepszym człowiekiem.*

“

*Czułem się bardzo dobrze na zajęciach, gdzie nie ma konkurencji, więc każdy może nauczyć się tańczyć bez obaw.*

“

*Zaczęłam używać komunikatu typu „ja”... i okazało się to skuteczne.*

“

*Po warsztatach czułam się zmęczona fizycznie, ale w pewien sposób również dobrze.*

“

*Nie jestem zbyt sprawny fizycznie, ale podobało mi się. Muszę przyznać, że na początku było ciężko, ale w końcu było fajnie, że mogłem się ruszać, czasem dziwnie, i tańczyć. Bez żadnej oceny czy presji, żeby wypaść najlepiej.*



### Historia terapii tańcem

- Artykuł o terapii tańcem <https://www.encyclopedia.com/medicine/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/dance-therapy>
- Dance/Movement Therapy, I. A. Serlin, 2010, [https://www.researchgate.net/publication/314045011\\_DanceMovement\\_Therapy](https://www.researchgate.net/publication/314045011_DanceMovement_Therapy)
- THE HEALING HISTORY OF DANCE, K. Dunphy, 2020, <https://pursuit.unimelb.edu.au/articles/the-healing-history-of-dance>
- Dance Movement Therapy, Past and Present: How History Can Inform Current Supervision, Y.Shalem-Zafari, E.F.Grosu, 2016, <https://www.europeanproceedings.com/pdf/article/10.15405/epsbs.2016.12.81>
- Choreographer Anna Halprin, Who Redefined Dance As A Tool For Healing, Dies At 100, A. Tsioulcas, 2021, <https://www.npr.org/2021/05/25/1000217732/remembering-anna-halprin-a-pioneering-choreographer>

### Badania na temat aktywności fizycznej i zdrowia psychicznego

- The relation of physical activity and exercise to mental health. C. B. Taylor, J. F. Sallis, R. Needle, 1985, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424736/>
- Physical Activity and Mental Health. D. Landers, S. Arent, 2012, <https://www.semanticscholar.org/paper/Physical-Activity-and-Mental-Health-Landers-Arent/de-8be141df41a13467e768999ab4788b02d95c37?fbclid=IwAR1PBtkBywQ1fohktp0SofMPJjuFha4s1w9G22Cw1CabWQ8z8BbHAXooBqU>
- Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update. S. Koch, Roxana F. F. Riege, K. Tisborn, J. Biondo, 2019, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01806/full>
- Movement Behaviors and Mental Wellbeing: A Cross-Sectional Isotemporal Substitution Analysis of Canadian Adolescents, D. M. Y. Brown, M. Y. W. Kwan, 2021, <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.736587>
- Exercise and body image: A meta-analysis, H. A. Hausenblas, E. Fallon, 2006, [https://www.researchgate.net/publication/240236773\\_Exercise\\_and\\_body\\_image\\_A\\_meta-analysis](https://www.researchgate.net/publication/240236773_Exercise_and_body_image_A_meta-analysis)
- Physical activity and body image among men and boys: A meta-analysis. R. Bassett-Guntera, D. McEwanb, A. Kamarhiea, 2016, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144516303758?via%3Dihub>

- The Importance of Physical Activity in the Normative Development of Mental Body Representations during Adolescence.: Implications for Teacher Education, B. Mirucka, M. Kisielewska, 2019, [https://www.jstor.org/stable/j.ctvpb3xhh.18#metadata\\_info\\_tab\\_contents](https://www.jstor.org/stable/j.ctvpb3xhh.18#metadata_info_tab_contents)
- The meaning of the body schema in reaching maturity during late adolescence, B. Mirucka, 2016, <https://journals.pan.pl/dlibra/publication/114873/edition/99926/content>
- Dialoguing with Body: A Self Study in Relational Pedagogy through Embodiment and the Therapeutic Relationship, C. Lussier-Ley, 2010, <https://nsuworks.nova.edu/tqr/vol15/iss1/11/>

### **Platformy z narzędziami dla osób pracujących z młodzieżą**

- SALTO Toolbox - <https://www.salto-youth.net/tools/>
- EPALE - <https://epale.ec.europa.eu/>
- Gry i zabawy - <https://gryzabawy.pl/>
- We are the teachers - <https://www.weareteachers.com/>
- Act for youth - <https://actforyouth.net/publications/>
- Artcom - <https://artcom-project.eu/>

### **Inne programy warsztatów tanecznych**

- Lifelong dancing program - <https://mooc.ceipes.org/course/lifelong-dancing-learning-pathways-about-dance-for-adult-educators/>
- Dance against bullying - <https://dab.infoproject.eu/>

### **Filmy**

- Film dokumentalny o pracy Piny Bausch z amatorami i amatorkami - Pina, 2011, <https://www.youtube.com/watch?v=K1USPgHNjAw> (teaser)
- Film dokumentalny o Annie Halprin i procesie prób - Right On (Ceremony of Us), 1969, [https://archive.org/details/right-on-ceremony-of-us\\_11873\\_pm0047625](https://archive.org/details/right-on-ceremony-of-us_11873_pm0047625)
- Film dokumentalny stowarzyszenia EADMT - Resilient Lives: Building Strength Through Dance Movement Therapy, 2017, <https://www.youtube.com/watch?v=69WdcJ-GI4dA>



# IMPROVE BY MOVE

**PODRĘCZNIK DLA OSÓB PRACUJĄCYCH  
Z MŁODZIEŻĄ**

**2022**