

Ćwiczenie 20 Bestia we mnie

Cel	Rozwój empatii
Forma ćwiczenia	Odgrywanie roli
Wykorzystywane materiały	Zdjęcia zwierząt
Liczba uczestników	Mała grupa
Czas trwania	Minimum 15 minut
Stopień trudności	Podstawowy
Przygotowanie	Przygotowanie zdjęć zwierząt

Wyjaśnienie zasad ćwiczenia

Trener prosi uczestników, aby usiedli w kółku. W środku koła są zdjęcia zwierząt. Każdy uczestnik wybiera dwa zdjęcia: jedno ze zwierzęciem, z którym czuje się najbardziej związany i jedno ze zwierzęciem, które według niego ma coś wspólnego z jego sąsiadem siedzącym po jego prawej stronie. Wybrane zdjęcia pozostają odwrócone do czasu, kiedy wszyscy nie wybiorą dwóch zdjęć. Rozmowa rozpoczyna się od zdjęcia przypominającego sąsiada. Uczestnik wyjaśnia, dlaczego dokonał takiego wyboru, członkowie grupy uzupełniają jego wypowiedź. Następnie „sąsiad” pokazuje wybrane przez siebie zdjęcie. Czy wybrali te same zdjęcia?

Podsumowanie

Trener analizuje, w jakim stopniu uczestnicy mogą wczuć się w położenie sąsiada. Czy potrafią trafnie oceniać innych? Czy ich wizja/zdanie o kimś odpowiada temu, jak ta osoba odbiera siebie?