

Ćwiczenie 8 Przepaść

Cel	Rozwój asertywności
Forma ćwiczenia	Ćwiczenie werbalne
Wykorzystywane materiały	-----
Liczba uczestników	mała grupa
Czas trwania	15 minut
Stopień trudności	podstawowy
Przygotowanie	-----

Wyjaśnienie zasad ćwiczenia

Trener ustawia parę naprzeciwko siebie, w odległości około 5 metrów.

Wyjaśnia, że pomiędzy nimi znajduje się wąski most, wokół którego jest przepaść. Każdy uczestnik mieszka po innej stronie mostu, lecz musi pokonać most, aby udać się do pracy. W jaki sposób mogą się na mijać bezkonfliktowo?

Trener wyjaśnia, że ma to związek z asertywnością każdego z uczestników i że każdy z nich musi uzasadnić swój punkt widzenia.

Podsumowanie

Trener omawia z grupą przebieg ćwiczenia.

- Czego doświadczyli uczestnicy ćwiczenia?
- Kto był agresywny, subasertywny, asertywny?
- Co wydarzyło się na poziomie niewerbalnym?