

Ćwiczenie 24 Gdy obudzisz się jutro rano

Cel	Rozwój empatii
Forma ćwiczenia	Ćwiczenie umysłowe
Wykorzystywane materiały	tablica
Liczba uczestników	Mała grupa
Czas trwania	Minimum 30 minut
Stopień trudności	Podstawowy
Przygotowanie	Przygotowanie niezbędnych materiałów

Wyjaśnienie zasad ćwiczenia

Trener daje każdemu uczestnikowi 9 karteczek samoprzylepnych i prosi, by wczuć się w następującą sytuację: "Obudzisz się jutro i zauważysz, że masz 50 lat. Co zmieniłoby to w twoim życiu?"

W pierwszej kolejności na trzech karteczkach uczestnicy zapisują, co zmieniłoby się w ich życiu. Te karteczki zostaną przyklejone na tablicy pod hasłem "teraźniejszość".

Następnie trener powtarza to ćwiczenie dla określenia "przeszłości" i dla "przyszłości". Daje wystarczająco dużo czasu, aby uczestnicy mogli w pełni wczuć się w sytuację.

Podsumowanie

Trener analizuje karteczki biorąc pod uwagę trzy czasy.