

## Ćwiczenie 31 Każdy nim jest

Cel	Rozwój umiejętności planowania i wyznaczania priorytetów
Forma ćwiczenia	Ćwiczenie umysłowe
Wykorzystywane materiały	-----
Liczba uczestników	Duża grupa
Czas trwania	Minimum 25 minut
Stopień trudności	Podstawowy
Przygotowanie	-----

### Wyjaśnienie zasad ćwiczenia

Trener zwołuje uczestników i wyjaśnia zadanie: *Zagrajcie w „berka”. Każdy może dotykać. Gra zaczyna się teraz!*

Trener pozwala na grę maksymalnie pół minuty, a następnie pyta, kto został dotknięty, a kto nie.

Rozpoczyna ponownie grę z dodatkową instrukcją: *Kto został dotknięty, musi kucnąć*. Po upływie minuty przerywa grę i ponownie pyta, kto został dotknięty i co zrobił w momencie, kiedy został dotknięty i tak dalej. Kto w szczególności dotykał? Kto uciekał?

Gra zaczyna się od nowa, ale teraz mogą się nawzajem "uwolnić" poprzez „przybicie piątki”. Po upływie jednej minuty odbędzie się kolejna analiza przebiegu gry. Kto dotykał? Kto uciekał?

### Podsumowanie

Trener omawia konkretne zachowanie: kto osiągnął swój cel, a kto nie? Jakie były cele? Czy były łatwe do osiągnięcia? Jak wyznaczane są cele? W jaki sposób można je regulować?

Trener nawiązuje do praktyki zawodowej, np. praca, staż, edukacja szkolna, ...