

Ćwiczenie 7 Portier

Cel	Rozwój asertywności
Forma ćwiczenia	Ćwiczenie werbalne
Wykorzystywane materiały	-----
Liczba uczestników	duża grupa
Czas trwania	30 minut
Stopień trudności	podstawowy
Przygotowanie	-----

Wyjaśnienie zasad ćwiczenia

Trener ustawia się na środku sali. Prosi uczestników, by ustawili się przed nim w rzędku.

Trener opisuje sytuację:

Jest portierem ważnego budynku rządowego. Uczestnicy chcą przekazać wiadomość ministrowi. Nie są umówieni na spotkanie. Jedyny ich sposób, to przekonać portiera w asertywny sposób. Agresywność nie działa, a subasertywnych uczestników trener/portier wyłącza z gry.

Każdy uczestnik dostaje szansę (max. 2 razy), aby przekonać portiera. Nie wolno powtarzać tego, co powiedział poprzednik. Uczestnicy, którzy byli w stanie przekonać trenera, mogą wejść, a tym samym stanąć za nim. Pozostałe osoby zajmują miejsce w rzędku po drugiej stronie pokoju.

Podsumowanie

Następnie trener omawia ćwiczenie. Można to zrobić za pomocą poniższych pytań:

- Kto zareagował w asertywny sposób?
- Jakie błędy popełnili inni? Jaka forma zachowania byłaby lepsza?
- Czy zawsze tak reagują, czy stosują inne podejście?