

**Materiały szkoleniowe
i coachingowe**

Początek i koniec

**Materiały szkoleniowe
i coachingowe**



Tomasz Dulewicz

Wydanie II copyright © 2019 by **Tomasz Dulewicz & Sklep.Trenera.pl**. All rights reserved.

Wydanie I copyright © 2014 by **Tomasz Dulewicz**. All rights reserved.

Tytuł: **Początek i koniec. Materiały szkoleniowe i coachingowe**

Autor: **Tomasz Dulewicz**

Kraków, 2019

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej przekazywania osobom trzecim, publicznego udostępniania w Internecie oraz sprzedaży.

W ramach prowadzonych szkoleń można przekazywać uczestnikom szkoleń fragmenty publikacji, przeznaczone dla uczestników.

Sklep.Trenera.pl

Ul. Św. Filipa 23/4

31-150 Kraków

Tel.: (12) 346-15-19

Tel. kom.: 791-760-145

www.sklep.trenera.pl

e-mail: sklep@trenera.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Autor

Tomasz Dulewicz – (ur. 1982 r.) menedżer, trener i coach. Absolwent zarządzania i marketingu Uniwersytetu Jagiellońskiego. Absolwent Szkoły Profesjonalnego Coachingu. Autor ćwiczeń szkoleniowych, gier, symulacji i publikacji z zakresu budowania zespołów, komunikacji, zarządzania i coachingu.

Współpracował z wieloma małymi, średnimi i dużymi firmami (np. Bahlsen, Aegon, BP Europa).

Lubi uczyć poprzez praktykę, toteż stosuje podczas szkoleń wiele praktycznych ćwiczeń, symulacji i gier. Ciągłe je tworzy, a wybrane udostępnia w Sklepie Trenera.

Jako trener dokłada wszelkich starań, aby uczestnicy szkolenia opanowali praktyczne umiejętności w oparciu o swoje indywidualne predyspozycje. Stosuje aktywne metody uczenia oraz czerpie ze swojego doświadczenia w prowadzeniu coachingu.

Z jednej strony troska, opiekuńczość, zaufanie, wyrozumiałość a z drugiej konkretność, rzetelność, stanowczość i precyzja w działaniu – to hasła, którymi kieruje się w pracy trenera oraz autora ćwiczeń i gier szkoleniowych.



Spis treści

Wstęp	8
Jak przeprowadzać i omawiać ćwiczenia szkoleniowe	9
Część I. Ćwiczenia szkoleniowe	15
Ćwiczenie: Aktywne powitanie	16
Ćwiczenie pozwala zainicjować rozmowy pomiędzy uczestnikami szkolenia. Przyspiesza przebieg procesu integracji.	
Ćwiczenie: Ćwiczenie Przed-szkoleniowe	19
Ćwiczenie tworzy wspólny punkt widzenia uczestników szkolenia i trenera. Łagodzi przyczyny oporu grupy szkoleniowej. Pełni również funkcję diagnostyczną. Dostarcza informacji mówiących na co zwrócić szczególną uwagę podczas integracji grupy oraz tworzenia kontraktu.	
Ćwiczenie: Agent specjalny	25
Ćwiczenie umożliwia rozmowę (nawiązanie kontaktu) ze wszystkimi uczestnikami szkolenia. Inicjuje również obdarzanie się zaufaniem i odczuwanie wdzięczności. Dzięki nawiązaniu pierwszego kontaktu oraz zainicjowaniu zaufania i wdzięczności w kolejnych ćwiczeniach uczestnikom szkolenia lepiej będzie się współpracowało.	
Ćwiczenie: Początek integracji	29
Ćwiczenie przeznaczone jest na sam początek integracji. Pozwala sprawdzić czy potrzebna jest rozbudowana, czy bardzo krótka integracja. Pozwala też poznać cele szkoleniowe grupy. Pomaga przekonać do integracji osoby sceptycznie do niej podchodzące.	
Ćwiczenie: Zaufanie i współpraca	32
Ćwiczenie obrazuje jak zmienia się zaufanie w powstającej grupie. Uczy również dzielenia się własnymi dobrami. Uczy też przyjmowania dóbr od innych osób oraz brania odpowiedzialności za nie.	
Ćwiczenie: Mistrzostwa fair play	35
Ćwiczenie jest grą, pozwalającą w praktyczny sposób skonstruować zasady współpracy (kontrakt). Celem gry jest wypracowanie zasad gry fair play, a następnie przekształcenie ich na zasady pracy podczas szkolenia.	
Ćwiczenie: Kontrakt z doświadczeń	41
Ćwiczenie pozwala wyciągnąć wnioski z dotychczasowych doświadczeń uczestników szkolenia i na ich podstawie sformułować zasady pracy w grupie szkoleniowej.	

- Ćwiczenie: Skalowanie 44
Ćwiczenie przede wszystkim pozwala stworzyć praktyczny plan rozwoju kompetencji uczestników szkolenia. Dostarcza również informacji, w jakim stopniu program szkolenia jest dostosowany do potrzeb danej grupy. Pomaga również pokazać grupie, że uczymy ich tego, co naprawdę jest im potrzebne i przydatne.
- Ćwiczenie: Najlepsi uczniowie 48
Ćwiczenie jest kłamrą łączącą początek i koniec szkolenia. Na początku pomaga podnieść poziom zaangażowania uczestników szkolenia i zwiększyć ich motywację do nauki. Na końcu pozwala podsumować szkolenie.
- Ćwiczenie: Wiadomość od przyjaciela 52
To ćwiczenie wraz z kolejnym „Wiadomość do przyjaciela” stanowią całość – kłamrę łączącą początek i koniec szkolenia. Ćwiczenie pomaga wprowadzić uczestników w tematykę szkolenia oraz przedstawić im cechy charakterystyczne tego szkolenia.
- Ćwiczenie: Wiadomość do przyjaciela 55
To ćwiczenie wraz z poprzednim „Wiadomość od przyjaciela” stanowią całość – kłamrę łączącą początek i koniec szkolenia. Ćwiczenie pomaga podsumować szkolenie i porównać wrażenia z początku i z końca szkolenia. Umożliwia również stworzenie wiadomości do przyjaciela, które zostaną przedstawione kolejnym grupom.
- Ćwiczenie: Praktyczne trudności 57
Ćwiczenie pozwala przećwiczyć praktyczne rozwiązywanie trudności, które uczestnicy szkolenia mogą spotkać podczas praktycznego stosowania umiejętności po szkoleniu.
- Ćwiczenie: Praktyczne zmiany 60
Podczas szkolenia uczymy się rzeczy dostosowanych do naszej aktualnej sytuacji. W naszym otoczeniu ciągle zachodzą jednak zmiany, które wymuszają modyfikowanie kiedyś nauczonych metod działania. Ćwiczenie pozwala przećwiczyć nasze działania w przypadku zaistnienia potencjalnych zmian w naszym otoczeniu.
- Ćwiczenie: Test wiedzy 62
Ćwiczenie pozwala podsumować szkolenie w zabawny sposób. Dostarcza dużo śmiechu i zabawy.
- Ćwiczenie: Pomocnicy 65
Ćwiczenie pozwala określić kto może pomóc uczestnikom szkolenia rozwiązać trudności, które napotkają w praktycznym działaniu po szkoleniu.
- Ćwiczenie: Dyplom wytrwałości 67
Ćwiczenie zachęca do wytrwałości w rozwijaniu kompetencji po szkoleniu. Dodaje motywacji do bycia wytrwałym.

Część II. Ćwiczenia coachingowe	70
Ćwiczenie: Cele indywidualne i grupowe	71
Ćwiczenie pozwala połączyć indywidualne cele uczestników szkolenia z celami przydzielonymi grupie ogólnie (np. przez dyrekcje firmy itp.).	
Ćwiczenie: Szkoleniowe plotki	74
Czasem przed szkoleniem rozpowszechniają się w firmie plotki na temat szkolenia. Ćwiczenie pozwala wyjaśnić plotki i wyeliminować ich negatywny wpływ na przebieg szkolenia.	
Ćwiczenie: Rozłamy w grupie	77
Ćwiczenie zapobiega powstawaniu w grupie szkoleniowej mniejszych podgrup – swego rodzaju obozów popierających przeciwne stanowiska.	
Ćwiczenie: Idealna grupa szkoleniowa	80
Ćwiczenie dostarcza uczestnikom szkolenia informacji zwrotnych na temat ich zachowań w tej grupie szkoleniowej. Pozwala doskonalić swoje zachowania na tym szkoleniu. Pozwala odkryć mocne strony i poprawić braki.	
Ćwiczenie: Podziwiamy	83
Ćwiczenie dostarcza uczestnikom szkolenia pozytywnej informacji zwrotnej, które ich dowartościowują, dodają pewności siebie oraz zwiększają ich otwartość i zaangażowanie w szkolenie.	
Ćwiczenie: Nasze sekrety	86
Ćwiczenie zwiększa otwartość oraz poziom zaufania uczestników szkolenia. Czasem jest źródłem uśmiechu i zabawy.	
Ćwiczenie: Przed-Teraz-Po	89
Ćwiczenie uświadamia uczestnikom szkolenia, w jaki sposób szkolenie wpływa na ich codzienną pracę. Podkreśla również korzyści płynące ze stosowania nowych sposobów działania, poznanych na szkoleniu.	
Ćwiczenie: Trudności	91
Ćwiczenie pozwala sporządzić listę potencjalnych trudności i sposobów ich rozwiązania.	
Ćwiczenie: Zmiany	94
W naszym otoczeniu ciągle zachodzą zmiany. Ćwiczenie pozwala sporządzić listę potencjalnych zmian i sposobów reagowania na nie.	

Ćwiczenie: Wytrwałość w praktyce	96
Ćwiczenie zwiększa wytrwałość w stosowaniu po szkoleniu metod działania poznanych na szkoleniu. Czyni to poprzez wzmocnienie sił wspierających i ograniczenie wpływu sił osłabiających.	
Ćwiczenie: Podsumowanie szkolenia	100
Ćwiczenie pozwala podsumować udział każdej osoby w szkoleniu. Umożliwia zebranie informacji z trzech obszarów: mocnych stron, braków i wniosków na przyszłość.	
Ćwiczenie: Nagrody	102
Ćwiczenie podsumowuje szkolenie oraz zaangażowanie poszczególnych uczestników szkolenia.	
Ćwiczenie: Nieprzewidziane trudności	104
Ćwiczenie pozwala określić sposoby przeciwdziałania nieprzewidzianym trudnościom podczas stosowania po szkoleniu wiedzy ze szkolenia.	
Ćwiczenie: Nieświadome trudności	106
Ćwiczenie pozwala określić nasze nieświadome zachowania, które najczęściej komplikują nam stosowanie w praktyce wiedzy ze szkolenia. Pomaga też wypracować sposoby przeciwdziałania im.	
Ćwiczenie: Końcowa ocena współpracy	109
Ćwiczenie podsumowuje sukcesy oraz trudności uczestników szkolenia, jak i całej grupy szkoleniowej. Inicjuje również proces oddalania się poszczególnych jednostek od grupy. Podkreśla niezależność oraz indywidualizm każdego uczestnika szkolenia.	

Wstęp

Publikacja *Początek i koniec. Materiały szkoleniowe i coachingowe* składa się z dwóch części. Pierwsza zawiera 16 ćwiczeń szkoleniowych. Druga 15 ćwiczeń coachingowych. Ćwiczenia te są bardzo przydatne podczas rozpoczynania i kończenia szkolenia. Dotyczą takich zagadnień jak:

- Aktywne rozpoczęcie szkolenia;
- Angażowanie osób już od pierwszych chwil szkolenia;
- Budowanie otwartości i zaangażowania;
- Łączenie indywidualnych celów szkoleniowych z grupowymi;
- Zapobieganie plotkom i konfliktom w grupie szkoleniowej;
- Zwiększanie pewności siebie i angażowanie wycofanych uczestników szkolenia;
- Sporządzanie praktycznego kontraktu;
- Podsumowanie nabytej wiedzy i umiejętności;
- Zachęcanie do praktycznego stosowania po szkoleniu wiedzy ze szkolenia;
- Przygotowanie uczestników szkolenia do samodzielnego rozwiązywania napotykanymi trudności po szkoleniu.

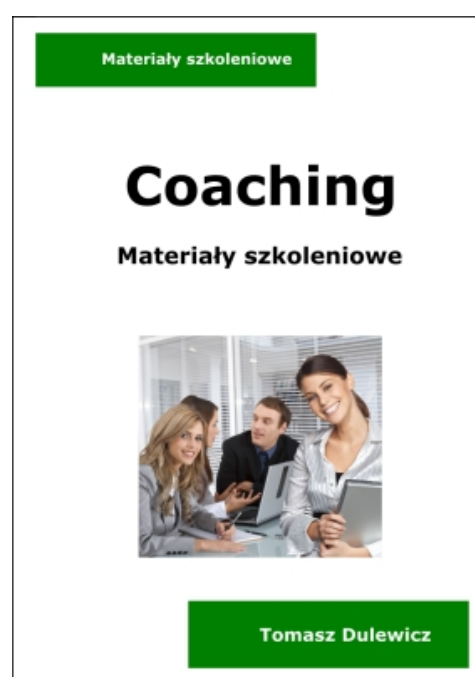
Ćwiczenia szkoleniowe z pierwszej części publikacji składają się z następujących elementów: cel i opis, materiały pomocnicze, szacowany czas trwania, proponowana liczba uczestników, przebieg, wskazówki dla prowadzącego. Dodatkowo część ćwiczeń posiada załączniki, na które składają się materiały teoretyczne, instrukcje, formularze dla trenera oraz uczestników szkolenia.

Ćwiczenia coachingowe z drugiej części publikacji składają się z następujących elementów: cel, przebieg, szacowany czas trwania, proponowana liczba uczestników, oraz formularze przeznaczone dla uczestników szkolenia (lub coachingu grupowego).

Ćwiczenia coachingowe przeznaczone są do prowadzenia coachingu grupy szkoleniowej. Mogą też być stosowane podczas coachingu grupowego. Ze względu na grupowy charakter ćwiczeń, nie nadają się do stosowania podczas coachingu indywidualnego.

Wybrane publikacje Tomasza Dulewicza

Książki w wersji elektronicznej (ebooki):



Więcej informacji o publikacjach na stronie internetowej:

www.sklep.trenera.pl