

Spis treści

Wstęp.....	5
1. Praca w grupie – podstawowe zagadnienia	7
1.1. Rodzaje i cechy grup.....	8
1.2. Wyznaczanie celów	11
1.3. Znaczenie integracji grupy w kontekście faz dynamiki grupowej	14
1.4. Role grupowe	19
1.5. Mechanizmy pracy grupowej – wpływ grupy na jednostkę	23
Ćwiczenia do rozdziału I.....	29
Ćwiczenie 1. Grupy, do których należę	29
Ćwiczenie 2. Formułowanie celów SMART	29
Ćwiczenie 3. Gra integracyjna – poszukiwanie charakteru	30
Ćwiczenie 4. Rozpoznawanie ról grupowych.....	30
Ćwiczenie 5. Rodzaje zadań grupowych	32
2. Autoprezentacja – dlaczego jest ważna?	33
2.1. Charakterystyka technik autoprezentacyjnych i sposoby ich wykorzystania	34
2.2. Między mową werbalną a niewerbalną.....	38
Ćwiczenia do rozdziału II	46
Ćwiczenie 1. Co może pójść nie tak?	46
Ćwiczenie 2. Rozmowa kwalifikacyjna.....	46
Ćwiczenie 3. Rozpoznawanie emblematów	47
3. Organizacja pracy w grupie.....	49
3.1. Podział pracy w grupie.....	50
3.2. Zasady pracy w grupie	52

Ćwiczenia do rozdziału III	62
Ćwiczenie 1. Być liderem – czy ma to same plusy?	62
Ćwiczenie 2. Konstruowanie mappek myśli.....	62
Ćwiczenie 3. Co z tą motywacją?	65
4. Praca w grupie – korzyści, problemy i wyzwania.....	67
4.1. Procesy podejmowania decyzji grupowych.....	67
4.2. Asertywność i jej rola podczas pracy w grupie	71
4.3. Zasady formułowania komunikatów oraz praca nad emocjami – cechy dobrej komunikacji	76
Ćwiczenia do rozdziału IV	82
Ćwiczenie 1. Podejmowanie decyzji w grupie	82
Ćwiczenie 2. Asertywność – między uległością a agresywnością	82
Ćwiczenie 3. Komunikat typu „ja” źródłem sukcesu	83
Ćwiczenie 4. Jakie to emocje?	84
Zakończenie	87
Bibliografia.....	89