

Spis treści

Wprowadzenie	9
Treść programu	10
Wskazówki dla realizatorów programu	16
Scenariusze zajęć	19
Scenariusz 1. Spotkanie organizacyjne – zawiązanie kontraktu grupowego	21
Scenariusz 2. Wprowadzenie do treningu umiejętności społecznych	23
Scenariusz 3. „Powiedzieć życiu: TAK”	25
Scenariusz 4. Świat muzyki i obrazu – wprowadzenie	34
Scenariusz 5. Spotkanie z pracownikiem Funduszu Rehabilitacyjnego	36
Scenariusz 6. Budowanie kontaktu i porozumienia	37
Scenariusz 7. „Nie bądź Żabą”	39
Scenariusz 8. Drzewo problemów	44
Scenariusz 9. Spotkanie z pracownikiem powiatowego centrum pomocy rodzinie	46
Scenariusz 10. Obrona swoich praw w sytuacjach społecznych	47
Scenariusz 11. Jeżeli cierpienie ma sens, to jaki?	49
Scenariusz 12. Spotkanie z pracownikiem ośrodka interwencji kryzysowej	53
Scenariusz 13. Obrona swoich praw w kontaktach osobistych	55
Scenariusz 14. Przypowieść o uwięzionym człowieku	58
Scenariusz 15. Pole bitwy	61
Scenariusz 16. Spotkanie z edukatorem seksualnym (grupa kobiet)	63
Scenariusz 17. Inicjowanie kontaktów osobistych, wystąpienia publiczne, kontakt z autorytetem	64
Scenariusz 18. Przypowieść o niebie i piekle	66
Scenariusz 19. Koncert fortepianowy	68
Scenariusz 20. Spotkanie z edukatorem seksualnym (grupa mężczyzn)	69
Scenariusz 21. Wyrażanie uczuć, prośb, krytyki i pochwał	70
Scenariusz 22. Cel i sens życia	72
Scenariusz 23. Ja dla innych ludzi	76
Scenariusz 24. Spotkanie z teologiem	78
Scenariusz 25. Trudne sytuacje społeczne – przykłady uczestników programu ...	79
Scenariusz 26. „Jak cię widzą, tak cię piszą” – praktyczne wskazówki z zakresu savoir-vivre'u	81

Scenariusz 27. Podsumowanie programu	83
Scenariusz 28. Spotkanie w plenerze	85
Ocena skuteczności programu	87
Bibliografia	93
Aneksy	97
Aneks 1	
Mapa asertywności	99
Aneks 2	
Mapa asertywności – klucz do analizy ilościowej	101
Aneks 3	
Mapa asertywności – klucz do analizy jakościowej	103
Aneks 4	
Kwiat mojej siły	105
Aneks 5	
Skala plastyczności obrazów mentalnych	106
Aneks 6	
Kwestionariusz jakości kontaktów interpersonalnych	107
Aneks 7	
Co widzisz na tym rysunku?	108
Aneks 8	
Kwestionariusz: bilans strat i zysków	109
Aneks 9	
Zasady dobrego kontaktu	110
Aneks 10	
Kwestionariusz wytyczania celów	111
Aneks 11	
Karta praw asertywnych	112
Aneks 12	
Kwestionariusz samoobserwacji	113
Aneks 13	
Kwestionariusz „Gdzie jestem?”	114
Aneks 14	
Sentencje o życiu	115
Aneks 15	
Kwestionariusz zdań niedokończonych	117