



Sebahodnotiaca škála pre členov skupiny

Skupinová práca je hodnotnou pracovnou metódou. Najdôležitejšie je zážitkové učenie (učenie sa z našich skúseností a od seba navzájom). Medzi takéto metódy patrí aj intervízia a supervízia. Metóda sebahodnotenia umožňuje členom získať dôležité informácie o sebe navzájom, o svojom vlastnom vnímaní seba a skupiny ako celku. Na tomto základe sa buduje vzájomné prepojenie a dôvera.

Modul	Kapitoly	Veľkosť skupiny	Trvanie
• Self care	• Supervízia	• Malá skupina	• 60 - 90 min

Kľúčové slová

skupinová práca, intervízia, supervízia, zážitkové učenie

Ciele

Cieľom tejto aktivity je, aby účastníci ohodnotili svoje správanie v skupine, zistili svoje silné a slabé stránky a pocity sebaovládania v skupine.

Účastníci

členovia intervíznych a supervíznych skupín (malá skupina)

Popis

Cieľom tohto cvičenia je, aby členovia skupiny vyhodnotili svoje správanie v skupine. Svoje silné a slabé stránky určujú hodnotením seba v tomto konkrétnom okamihu. Keď každý dokončí dotazník, skupina sa rozdelí na malé skupiny (2 alebo 3), každý sa snaží pripojiť k tým, ktorých pozná najviac. Členovia skupiny by si potom mali navzájom posúdiť sebahodnotenie. Nasleduje diskusia v malej skupine o tom, ako sa človek vidí a ako ho vnímajú ostatní. Potom nasleduje zdieľanie v skupine (každý člen skupiny je vyzývaný, aby sa podelil o skúsenosti).

Proces sebahodnotenia:

1. Použite škálu od 1 do 5:

- 1 - Toto je pre mňa takmer vždy pravda.
- 2 - Toto je pre mňa často pravda.
- 3 - Toto je pre mňa niekedy pravda.
- 4 - Toto je pre mňa zriedka pravda.
- 5 - Toto pre mňa nikdy neplatí.

2. Ohodnoťte výroky:
3. a) Dokážem dôverovať iným v skupine.
b) Ostatní majú tendenciu mi dôverovať v skupinových situáciách.
c) Som ochotný otvorene vyjadriť svoje pocity a reakcie na to, čo sa deje v skupine.
d) Som schopný dať ostatným priamu a čestnú spätnú väzbu.
e) Som otvorený akceptovať spätnú väzbu o svojom správaní od ostatných.
f) Vyhýbam sa spochybňovaniu iných, namiesto toho si veci priamo vyjasním.
g) Pozorne počúvam, čo hovoria ostatní.
h) Som všeobecne skôr aktívnym účastníkom ako pozorovateľom.

Aktivitu ukončíme diskusiou a spätnou väzbou od účastníkov.

Potrebné materiály

papier, ceruzka alebo pero

Metodika

zážitkové učenie, zhodnotenie

Tipy pre lektora

Lektori by mali zdôrazniť, aby boli účastníci čestní v sebahodnotení, pretože takto získajú realistický obraz o tom, ako sa cítia v skupine. Je veľmi dôležité, aby skupina udržiavala bezpečné prostredie pre zdieľanie.

Zdroj (APA)

Adaptované z: Corey, M., Corey, G., Corey, C. (2010). *Groups: process and practice*. Brooks/Cole, 2010.

Pracovné listy

-

Vypracoval

Integra Institute (Sonja B. Eisenreich).



CC - Nekomerčné použitie derivátov

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Sebahodnotiaca škála pre členov skupiny. Obnovené

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.

<https://posttraumatic-integration.eu/>

