



**LETNIA SZKOŁA NAUK FILOZOFICZNYCH
I SPOŁECZNYCH
IM. PROFESORA JANA SZCZEPAŃSKIEGO**
warsztaty 10 września 2014 – Cieszyn, 11 września – Ustroń

Temat :

Strach ma wielkie oczy... czyli jak sobie radzić podczas publicznych wystąpień

„Każdy zawód, każda pozycja społeczna stawia jednostkom określone wymagania i psychologowie w poradniach starają się określić, jakie szanse mają poszczególne jednostki w wykonywaniu danego zawodu lub funkcji czy też obowiązków danego stanowiska. Najważniejsze jest jednak samodzielne uświadomienie sobie siebie samego, swoich możliwości, aspiracji, zainteresowań i celów. Sztuka stawiania sobie celów życiowych jest doniosła dla każdego człowieka i trzeba uczyć się jej bardzo wcześnie, i trzeba jej także uczyć dzieci w rodzinie i szkole”.

Jan Szczepański, *Zapytaj samego siebie*, Warszawa 1983, s. 51.

Prowadząca:

dr Aleksandra Minczanowska, dr Gabriela Piechaczek-Ogierman

Opis i przebieg zajęć:

1. Burza mózgów: pojęcie „stres”.
2. Śnieżna kula: przyczyny i objawy stresu.
3. Prezentacja multimedialna charakteryzująca sytuacje związane z rozróżnieniem pojęć lęk - pobudzenie - stres.
4. Praca indywidualna – niedokończone zdania:
 - a) Najbardziej stresuję się, gdy...
 - b) Kiedy się stresuję, to...
 - c) Aby opanować swój stres...
5. Prezentacja multimedialna dotycząca warunków udanej prezentacji.
6. Grupowe przygotowanie wystąpienia na zadany temat (wątkami przewodnimi będą cytaty prof. Szczepańskiego, np.:
 - Kim będzie człowiek na przeludnionej, wyjedzonej, zatrutej ziemi? Szczurem oszalałym z przerażenia i głodu, czy jeszcze wciąż człowiekiem?
 - Sytuacje kryzysowe stanowią test dla autorytetów.
 - Wstrząsające wydarzenia życiowe odkrywają w ludziach prawdziwe osobowości, rodzą nowe postawy.)
7. Ocena wystąpień przez grupę.

Cel:

- wyjaśnienie terminu „stres,” scharakteryzowanie przyczyn sytuacji stresowej,
- wskazanie fizjologicznych i psychologicznych objawów stresu,
- uświadomienie sobie własnych przejawów stresu i czynników go wywołujących,
- wskazanie sposobów na radzenie sobie z tremą i zdenerwowaniem,
- wskazanie elementów warunkujących udaną prezentację,
- wstępne przygotowanie uczniów do występu publicznego.

Adresaci: uczniowie szkół ponadgimnazjalnych klas II i III

Lista uczestników:

Cieszyn – maksymalnie 15 osób, Ustroń – maksymalnie 10 osób (imię i nazwisko, klasa, szkoła)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.