Naslov: Vrzi žogo (Throw the ball)

Koda vaje: SLINTEGRA045

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Moduli:** | **Velikost skupine:** | **Trajanje:** |
| 1. Socialno učenje  5. Strategije reševanja konfliktov | Majhna skupina  Velika skupina | 15 min |

**Namen:**

* Se podučiti o aktivnostih za reševanje konfliktov.
* Prepoznati lastna čustva
* Razviti čustveno samo-zavedanje
* Izboljšati samopodobo in samozavest

**Opis:**

Udeleženci naj stojijo v krogu. Začnite s stavkom, ki ga morate končati, ''Počutim se (jezno, srečno, žalostno) ko….'' Izberite udeleženca, da dokonča isti stavek, s svojim počutjem. Vrzite žogo izbranemu udeležencu. Ko udeleženec konča stavek, vrže žogo novi osebi, ki konča stavek s svojim počutjem. Nadaljujte dokler vsi v skupini ne pridejo na vrsti.

**Pripomočki/Material:**

Mehka žoga

**Metode:**

Ta vaja lahko služi za prebijanje ledu drugim vajam, ki pokrivajo področje razumevanja svojih čustev. Skupina naj ne stoji preveč narazen in je boljše narediti manjši krog, da si lažje lahko podajate žogo.

**Nasvet za trenerje:**

Trener naj vsakemu udeležencu pusti toliko časa, kot ga potrebuje. Vsak udeleženec bo potreboval različno količino časa in je pomembno, da jih ne priganjamo.

**Vir/Literatura:**

INTEGRA INŠTITUT, Inštitut za razvoj človeških virov