

## Trening opowiadania o sobie

Zaproś do zabawy domowników. Niech każdy z uczestników zabawy utworzy kilkuminutową opowieść o sobie.

Stwórzcie scenariusz – najpierw zastanówcie się, co chcecie o sobie powiedzieć. Następnie nagrajcie swoje wypowiedzi i wspólnie obejrzyjcie.

To ćwiczenie jest dobrym przygotowaniem do rozwijania i kształtowania umiejętności wyboru informacji, które chcesz o sobie przekazać.

Porozmawiajcie o tym, jakie informacje powtarzały się w waszych nagraniach, które były oryginalne. Jak te informacje zmieniłyby się, gdyby prezentacja miała się odbywać w szkole, na lekcji czy w czasie rozmowie rekrutacyjnej? Czy wybralibyście te same fakty o sobie? Dlaczego?

Kim jestem - tożsamość wskazówki, które mogą pomóc podczas tworzenia opowieści:

1. Ułóż sobie w ten sposób swoją opowieść, aby opowiedzieć o tym:

- \* jakimi wartościami się kierujemy,
- \* co Cię motywuje,
- \* dlaczego tak, a nie inaczej podejmujesz decyzje,
- \* co jest dla Ciebie szczególnie ważne.

2. Taka opowieść o sobie to swego rodzaju lodołamacz. Warto w takiej historii szukać prawdy i swojej misji.

3. Rozpisz ją sobie w punktach, umieszczając poszczególne elementy we właściwych segmentach - wstęp, rozwinięcie, zakończenie.

4. Przeczytaj sobie jej wygłoszenie kilka razy.

Baw się dobrze!