EI EXPERT
Emotional Resources

MATERIAŁ BEZPŁATNY · DO DRUKU · EDYCJA LISTOPAD 2026

Trening umiejętności społecznych (TUS) dla nastolatków 14+ i dorosłych

10 ćwiczeń rozpisanych do poprowadzenia od razu: cel, materiały, przebieg, co mówisz, pytania do omówienia, warianty, co zrobić, gdy coś pójdzie nie tak, i zobowiązanie na tydzień. Do tego stała struktura spotkania, pierwsze spotkanie z kartą zasad, plan cyklu 10 spotkań, karty do wycięcia, ankieta i dziennik.

10
ćwiczeń gotowych do poprowadzenia

10
spotkań w gotowym cyklu

60–90 min
jedno spotkanie, stała struktura

Co znajdziesz w środku

- **Zanim zaczniesz** – co działa w TUS według badań i czym różni się praca z 14+ i dorosłymi
- **Stała struktura spotkania** i pętla IE w czterech krokach
- **Pierwsze spotkanie** – karta zasad grupy
- **Plan cyklu 10 spotkań**
- **Ćwiczenia 1–3:** zauważanie emocji u siebie i u innych
- **Ćwiczenia 4–6:** empatia, piętra emocji, nastrój a myślenie
- **Ćwiczenia 7–10:** energia w rozmowie, Pauza, informacja zwrotna, Debug rozmowy
- **Karty do wycięcia, ankieta, dziennik**

DLA KOGO

Dla pedagogów, psychologów, terapeutów, trenerów i nauczycieli, którzy prowadzą TUS z młodzieżą 14+ albo z dorosłymi, oraz dla osób, które chcą ćwiczyć same. Ćwiczenia opieramy na modelu zdolnościowym inteligencji emocjonalnej (Mayer, Salovey, Caruso) i na narzędziach, których używamy na warsztatach EI Expert z zespołami, liderami, młodzieżą i nauczycielami.

Opracowanie: dr Marta Szewczyk, dr Rafał Szewczyk · EI Expert

ZANIM ZACZNIESZ

Co działa w TUS – i co jest inne po czternastce

Z metaanaliz programów rozwijających kompetencje społeczno-emocjonalne wynika kilka zasad, które nie zależą od wieku. Do nich dochodzi kilka rzeczy, które u starszej młodzieży i dorosłych działają inaczej niż u dzieci.

Umiejętność ma nazwę i kroki

Działają programy **sekwencyjne, aktywne, skupione i jawne**: uczestnik wie, czego się dziś uczy, widzi to najpierw u prowadzącego, potem ćwiczy sam. Stąd w każdym ćwiczeniu plan „pokazuję → ćwiczymy → omawiamy → zobowiązanie".

Dawka ma znaczenie

Najlepsze efekty dają programy z **3–6 ćwiczeniami wyjaśniającymi** i **11–20 ćwiczeniami umiejętności** rozłożonymi w czasie. Jedno spotkanie robi wrażenie, cykl robi różnicę. Plan na stronie 5.

Prowadzący jest pierwszym narzędziem

Efekt zależy od tego, jak sam prowadzący radzi sobie z emocjami – uczestnicy kopiują to, co widzą, nie instrukcję. Każde narzędzie z tego zeszytu pokazujesz najpierw na sobie, na prawdziwej sytuacji.

Rdzeń jest zawsze ten sam

Rozpoznawanie własnych emocji, rozpoznawanie emocji innych, sposoby radzenia sobie z napięciem i umiejętności w relacji. Dziesięć ćwiczeń pokrywa wszystkie cztery.

Co jest inne u 14+ i dorosłych

- **„Po co mi to?"** musi mieć odpowiedź w pierwszych pięciu minutach. Nie „bo warto", tylko konkret: „żeby nie wysłać wiadomości, której będziesz żałować".
- **Własne sytuacje zamiast scenek.** Dorośli i starsza młodzież uczą się na tym, co naprawdę im się zdarzyło. Scenki z zeszytu są rozgrzewką; właściwe ćwiczenie idzie na prawdziwym materiale uczestników – ich wyborem, co ujawnią.
- **Dobrowolność.** Każdy może powiedzieć „pas" i to nie jest porażka ćwiczenia. Naciskanie wyłącza grupę na resztę cyklu.
- **Mniej mówienia prowadzącego.** Wykład o emocjach trwa maksymalnie pięć minut. Reszta to praca w parach i trójkach – i omówienie, w którym zbierasz kilka wersji, nie jedną dobrą odpowiedź.

RAMY I GRANICE

TUS to trening, nie terapia. Pracujemy na sytuacjach „tu i teraz", na tym, co uczestnik sam wybierze. Gdy ktoś ujawnia kryzys, uraz albo myśli o zrobieniu sobie krzywdy, przerywasz ćwiczenie spokojnie i pomagasz tej osobie dotrzeć do specjalisty (strona 19). W szkole zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne prowadzi się w grupie do 10 osób; z całą klasą pracuj w parach i trójkach.

Durlak i in. (2011), Child Development · de Mooij i in. (2020), Clinical Child and Family Psychology Review · Shi i in. (2024), Journal of Youth and Adolescence · Lawson i in. (2018), Prevention Science · Mayer, Caruso, Salovey (2016), Emotion Review.

STAŁA STRUKTURA

Jedno spotkanie w sześciu krokach (60–90 minut)

Ten sam szkielet na każdym spotkaniu. Zmienia się tylko ćwiczenie w środku. Kroki 3–5 to klasyczny schemat treningu umiejętności: pokazuję, ćwiczymy, omawiamy.

10 min KROK 1
Check-in na Mierniku nastroju
Każdy zaznacza, gdzie jest (ćwiczenie 1). Ty pierwszy/pierwsza, jednym zdaniem. To mówi ci, jak mocno możesz dziś „docisnąć" grupę.

5–10 min KROK 2
Zobowiązanie z zeszłego tygodnia
„Komu udało się…?". Dwa, trzy głosy, bez oceniania. „Nie udało się" jest równie cenne – pytasz, co stanęło na drodze.

5 min KROK 3
Pokazuję
Jedno pojęcie, jeden przykład z własnego życia, bez wykładu. Uczestnicy muszą zobaczyć, jak to wygląda, zanim sami spróbują.

25–40 min KROK 4
Ćwiczymy
Praca w parach lub trójkach na sytuacjach uczestników albo na scenkach z zeszytu. Chodzisz między grupami, dopytujesz cicho, nie poprawiasz na forum.

15 min KROK 5
Omawiamy
Trzy pytania z karty ćwiczenia. Zbierasz kilka wersji, nie jedną dobrą odpowiedź. Krytykę ćwiczenia też – to najlepsza informacja o tym, co zmienić.

5 min KROK 6
Zobowiązanie i check-out
Jedna konkretna sytuacja w tym tygodniu, w której uczestnik spróbuje czegoś z zajęć. Na koniec jedno słowo od każdego.

Pętla IE – cztery kroki, które wracają w każdym ćwiczeniu



1. Zauważ
Co czuję ja, co czuje druga osoba? Jakie słowo dokładniej niż „dobrze" i „źle"?

2. Zrozum
Skąd to się wzięło? Jakiej potrzeby dotyczy? W co może przejść?

3. Wykorzystaj
Do czego mój stan się dziś nadaje, a do czego nie?

4. Pokieruj
Co zrobię, żeby mój stan służył temu, co chcę osiągnąć? Czego w tym stanie nie zrobię?

PIERWSZE SPOTKANIE

Karta zasad grupy – jak chcemy się tu czuć

Pierwsze spotkanie nie uczy jeszcze umiejętności. Buduje bezpieczeństwo i odpowiada na pytanie „po co mi to". Karta zasad tworzona z grupą działa; regulamin podyktowany nie.

Materiały: duży arkusz · mazaki · karteczki samoprzylepne · Miernik nastroju A3 (s. 16) · kropki.

10 min
KROK 1

Kim jesteśmy i po co

Rundka: imię i „jedna sytuacja z ostatniego miesiąca, w której emocje mi coś utrudniły" – bez szczegółów, jedno zdanie, można spasować. Ty zaczynasz, naprawdę o sobie.

5 min
KROK 2

Po co ten cykl

> **MÓWISZ** Będziemy ćwiczyć rzeczy, które przydają się każdemu: zauważyć, co czuję, zanim zareaguję; powiedzieć komuś trudną rzecz bez wojny; wrócić do rozmowy po kłótni. Nie ma tu ocen i nie ma złych odpowiedzi. Każdy może powiedzieć „pas".

15 min
KROK 3

Jak chcemy się tu czuć

Każdy pisze na karteczce jedno słowo: jak chce się czuć na tych spotkaniach (bezpiecznie, poważnie traktowany, spokojnie, swobodnie...). Przyklejacie, grupujecie, wybieracie razem 4–5 słów.

15 min
KROK 4

Co każdy z nas zrobi

Do każdego słowa grupa dopisuje jedno zachowanie: „żeby było bezpiecznie – to, co tu mówimy, zostaje tutaj; nie komentujemy cudzych sytuacji". Dodajesz swoje: „ja nie będę nikogo wywoływać do odpowiedzi".

10 min
KROK 5

Pierwszy check-in

Pokazujesz Miernik nastroju na sobie, potem każdy zaznacza kropką. Chętni mówią słowo. To rytuał, który otworzy każde kolejne spotkanie.

5 min
KROK 6

Zasada bezpieczeństwa

> **MÓWISZ** Jest jeden wyjątek od poufności: gdyby ktoś był w niebezpieczeństwie, muszę poprosić o pomoc. Powiem wtedy tej osobie, co robię i komu przekazuję.

CO ROBIĆ Z KARTĄ PÓŹNIEJ

Co 3–4 spotkania minuta przy arkuszu: „Które słowo czuliśmy ostatnio najbardziej, a które najmniej? Co zmienić?". Karta, do której nikt nie wraca, znika po dwóch tygodniach.

PLAN CYKLU

10 spotkań – gotowa kolejność

Kolejność idzie za czterema zdolnościami z modelu inteligencji emocjonalnej: najpierw zauważanie, potem rozumienie, wykorzystanie i kierowanie. Ostatnia kolumna to zobowiązanie, do którego wracacie na początku kolejnego spotkania.

Spotkanie	Umiejętność dnia	Ćwiczenie	Zdolność IE	Zobowiązanie na tydzień
1	Jak chcemy się tu czuć	Karta zasad (s. 4) + check-in	—	Raz dziennie sprawdź, gdzie jesteś na mierniku
2	Nazywam dokładniej	1 · Miernik nastroju (wersja dłuższa)	zauważanie	Trzy check-iny dziennie przez tydzień
3	Słyszę kilka emocji naraz	2 · Muzyka w dwóch kanałach	zauważanie	Zauważ dwie emocje w jednej rozmowie
4	Stawiam hipotezy, nie wyroki	3 · Opowieść o scenie	zauważanie	Raz dziennie postaw dwie hipotezy o kimś – i sprawdź
5	Schodzę piętro niżej	5 · Emocja ma piętra	rozumienie	Przy jednej silnej emocji zapytaj: co jeszcze czuję?
6	Nastrój zmienia myślenie	6 · Ta sama wiadomość, inny nastrój	wykorzystanie	Przed ważną wiadomością sprawdź stan
7	Zatrzymuję się	8 · Pauza	kierowanie	Jedna Pauza w prawdziwej sytuacji
8	Wspieram, nie naprawiam	4 · Budowanie mostów	rozumienie · kierowanie	Jedna rozmowa bez rad
9	Mówię trudne rzeczy bez ocen	7 · Poziomy energii + 9 · Informacja zwrotna	kierowanie	Jedno zdanie SBI zamiast oceny
10	Wracam po konflikcie	10 · Debug rozmowy + powrót do karty zasad	rozumienie · kierowanie	Jeden Debug z prawdziwą osobą

Jeśli masz mniej spotkań

4 spotkania

1 karta zasad + miernik · 2 Emocja ma piętra · 3 Pauza · 4 Debug rozmowy.

6 spotkań

Jak wyżej, plus Ta sama wiadomość (po 2) i Informacja zwrotna (przed Debugiem).

Jedno spotkanie (warsztat 3 h)

Miernik → Emocja ma piętra → Pauza → Debug rozmowy. Z przerwą po Pauzie.

POWTARZAJ ZAMIAST DOKŁADAĆ

Jeśli grupa złapała ćwiczenie, zrób je ponownie za dwa tygodnie na nowej sytuacji. Powtórzenie uczy więcej niż nowość. Cykl 10 spotkań można rozciągnąć na 14.

1 Miernik nastroju – check-in grupy

14+ / dorośli | 10 min na start · 25 min wersja dłuższa | całą grupą | karta ze s. 16 | zauważanie · wykorzystanie

CEL

Uczestnicy określają swój stan na dwóch osiach – energia i przyjemność – nazywają go dokładniej niż „dobrze" albo „źle" i sprawdzają, do czego ten stan dziś pasuje.

MATERIAŁY

Miernik nastroju powiększony do A3 (s. 16) · kropki samoprzylepne · w wersji dłuższej: karty A5 dla każdego.

PRZEBIEG

1. **Pokazujesz.** Przyklejasz kropkę pierwszy/pierwsza: „Jestem w Przegrzaniu, zirytowana, bo przez godzinę stałam w korku". Jedno zdanie, naprawdę.
2. **Check-in.** Każdy przykleja kropkę. Bez komentarzy. Patrzysz na rozkład: dużo Przegrzania – zaczynacie od ruchu albo oddechu; dużo Niskiej baterii – od spokojnego zadania w parach.
3. **Wersja dłuższa – cztery pytania.** Chętni odpowiadają: **Gdzie jestem? Jak to nazwać dokładniej? Skąd to? Co to znaczy dla dzisiejszej pracy?** Ostatnie pytanie jest najważniejsze.
4. **Nastrój a zadanie.** Rozmowa w parach: „W jakim stanie najlepiej mi się planuje? Pisze trudne wiadomości? Sprawdza błędy?". Zbierasz wnioski: w Przegrzaniu źle się planuje, w Niskiej baterii dobrze wyłapuje błędy.
5. **Karta własna.** Każdy dostaje małą kartę. Przez tydzień trzy check-iny dziennie: rano, w południe, wieczorem.

CO MÓWISZ

> **MÓWISZ** To nie jest test ani ocena. Pogoda w środku zmienia się jak ta na dworze.

> **MÓWISZ** Nie ma złego pola. Każde do czegoś pasuje – chodzi o to, żeby wiedzieć, w którym się jest, zanim coś się zrobi.

OMÓWIENIE – PYTANIA DO GRUPY

- Które pole ma dziś najwięcej kropek? Jak myślicie, dlaczego?
- Do czego pasuje twój dzisiejszy stan, a do czego nie?
- Kiedy ostatnio zrobiłeś coś ważnego w stanie, który do tego nie pasował?

WARIANTY

- **Dla młodzieży:** słowa z pól dopisują sami uczestnicy – swoim językiem.
- **Dla zespołu w pracy:** check-in na początku spotkania zespołu, bez omawiania; po dwóch tygodniach rozmowa, co zmienił.

CO JEŚLI…

- **Ktoś przykleja kropkę „dla żartu" w rogu?** Przyjmij: „Przegrzanie na maksa, okej". Następnym razem będzie bliżej prawdy.
- **Ktoś komentuje cudzą kropkę?** Karta zasad: „Patrzymy na swoje, nie na cudze".

MISJA NA TYDZIEŃ

Trzy check-iny dziennie przez tydzień na małej karcie. Nie musisz nic z tym robić – wystarczy zauważyć, co się powtarza.

Narzędzie opiera się na Mood Meterze z programu RULER (Yale). Cztery pytania miernika to pierwszy krok naszej pętli IE – używamy go w warsztatach z zespołami, młodzieżą i nauczycielami.

2 Muzyka w dwóch kanałach

14+ / dorośli | 20 min | całą grupą | utwór z tekstem | zauważanie

CEL

Uczestnicy ćwiczą dokładne zauważanie emocji i odkrywają, że jeden przekaz niesie kilka emocji naraz – w tekście i w muzyce osobno.

MATERIAŁY

Utwór z tekstem, najlepiej spoza gustu grupy i nie o miłości romantycznej (dla młodzieży sprawdza się rap, dla dorosłych piosenka aktorska) · głośnik · kartki.

PRZEBIEG

1. **Pokazujesz.** Puszczasz 30 sekund innego utworu i mówisz na głos, co słyszysz w tekście, a co w melodii: „tekst jest o pretensji, ale melodia jest lekka, prawie wesoła".
2. **Dwa kanały.** Puszczasz utwór właściwy. Uczestnicy zapisują emocje osobno: **w tekście** i **w muzyce**. Co najmniej dwie w każdym kanale.
3. **Porównujemy.** Zbierasz na tablicy. Zwykle tekst niesie żal albo pretensję, a melodia coś innego – i obie rzeczy są prawdą.
4. **Czego nikt nie usłyszał.** „Czy jest emocja, której nikt nie wymienił?". Pokaż ją, jeśli ją znasz (np. podziw ukryty w jednej frazie).

CO MÓWISZ

> **MÓWISZ** Nie szukamy jednej dobrej odpowiedzi. Szukamy tego, ile różnych rzeczy da się usłyszeć w tym samym kawałku.

> **MÓWISZ** W rozmowie jest tak samo: słowa mówią jedno, ton drugie. Oba kanały są prawdziwe.

OMÓWIENIE – PYTANIA DO GRUPY

- Która emocja pojawiła się u większości? Która tylko u jednej osoby – i po czym ją usłyszała?
- Kiedy w rozmowie z kimś słyszysz tylko tekst, a kiedy tylko ton?
- Co by się zmieniło, gdybyś w ostatniej kłótni usłyszał oba kanały?

WARIANTY

- **Dla młodzieży:** uczestnicy przynoszą własny utwór na następne spotkanie – pod warunkiem, że nie jest ich ulubionym.
- **Dla dorosłych:** zamiast muzyki: krótka scena filmowa bez dźwięku, potem z dźwiękiem.

CO JEŚLI…

- **Grupa ocenia utwór zamiast emocji („słabe")?** Przyjmujesz: „Okej, słabe. A co w tym słabym słychać?".
- **Ktoś nie słyszy niczego w muzyce?** Zapytaj o tempo i głośność: „szybko czy wolno? głośno czy cicho? To już jest informacja".

> **MISJA NA TYDZIEŃ**
>
> Zauważ w jednej rozmowie w tym tygodniu dwie emocje naraz – w słowach i w tonie. Nie musisz nic z tym robić.

Z naszego doświadczenia sztuka – muzyka, film, obraz – rozwija zauważanie emocji mocniej niż oglądanie zdjęć twarzy z podpisami. Najcenniejsza jest rozmowa o różnych odczytaniach, nie zgoda co do jednej.

3 Opowieść o scenie

14+ / dorośli | 15 min | indywidualnie, potem grupą | jedno zdjęcie | zauważanie · rozumienie

CEL

Uczestnicy widzą, ile o emocjach mówi sama postawa ciała, i ćwiczą stawianie kilku hipotez zamiast jednego wyroku.

MATERIAŁY

Zdjęcie albo rysunek postaci bez widocznej twarzy (ktoś siedzi skulony na krześle w korytarzu, ktoś stoi tyłem przy oknie) · kartki.

PRZEBIEG

1. **Pokazujesz.** Pokazujesz zdjęcie i podajesz dwie własne, różne historie: „Czeka na wynik badania" i „Właśnie dostał dobrą wiadomość i nie wie, co z nią zrobić".
2. **Dwa zdania.** Każdy pisze: co się tu dzieje i co czuje ta osoba. Dwie minuty, bez rozmowy.
3. **Wersje.** Odczytujecie. Zwykle pojawiają się bardzo różne historie: poczekalnia, przesłuchanie, nieśmiałość, zmęczenie, ulga.
4. **Skąd to wiesz.** Do kilku wersji pytasz: „Po czym to wnioskujesz?" i „Jak mógłbyś sprawdzić, która wersja jest prawdziwa?". Odpowiedź jest zawsze ta sama: zapytać.

CO MÓWISZ

> **MÓWISZ** Mózg nie umie nie odczytywać emocji. Pytanie nie brzmi „czy zgadywać", tylko „ile hipotez postawić, zanim uwierzę w jedną".

OMÓWIENIE – PYTANIA DO GRUPY

- Ile różnych historii powstało z jednego zdjęcia?
- Kiedy ostatnio uwierzyłeś w swoją pierwszą hipotezę o kimś – i się pomyliłeś?
- Jak brzmi pytanie, którym można to sprawdzić, bez robienia drugiej osobie przesłuchania?

WARIANTY

- **Dla młodzieży:** zdjęcie z korytarza szkolnego; druga runda na kadrze z gry albo serialu.
- **Dla dorosłych:** druga runda: e-mail w pracy złożony z jednego zdania („Musimy porozmawiać") – trzy hipotezy, trzy sposoby sprawdzenia.

CO JEŚLI…

- **Grupa zgadza się od razu na jedną wersję?** Dołóż własną, skrajnie inną. Zapytaj, co ją wyklucza. Zwykle nic.

> **MISJA NA TYDZIEŃ**
>
> Raz dziennie postaw dwie różne hipotezy o tym, co czuje ktoś obok ciebie – i raz zapytaj, czy trafiłeś.

Podobnie działa klasyczna animacja Heidera i Simmel (1944): dwie figury „gonią się" po ekranie, a ludzie od razu przypisują im emocje i intencje. Nie da się tego wyłączyć – można to tylko sprawdzać.

4 Budowanie mostów – jak wspierać kogoś w trudnej sytuacji

15+ / dorośli · 30 min · grupy 3–4 osoby · karty sytuacji · **rozumienie · kierowanie**

CEL

Uczestnicy ćwiczą wsparcie, które pomaga, zamiast pocieszania, które zamyka rozmowę – i odkrywają, jak trudno nie dawać rad.

MATERIAŁY

Karty z sytuacjami (poniżej) · plansza „cztery zasady wsparcia" na tablicy.

PRZEBIEG

1. **Pokazujesz.** Ochotnik mówi jedno zdanie o drobnej trudności („nie dostałem się na kurs"). Odpowiadasz najpierw źle („nie przejmuj się, będą inne"), potem dobrze („brzmi, jakbyś był rozczarowany – chcesz o tym opowiedzieć?"). Grupa mówi, co się zmieniło.
2. **Cztery zasady. Bądź obecny** (słuchaj, nie poprawiaj) · **Nazwij, co słyszysz** („brzmi, jakbyś był rozczarowany") · **Nie przejmuj sterów** („czego potrzebujesz?") · **Nie dokładaj swoich emocji** (bez „ja na twoim miejscu…").
3. **Karty sytuacji.** Dla młodzieży: przegrany konkurs · kłótnia z rodzicami · nowa szkoła · przyjaciel przestał się odzywać. Dla dorosłych: nie dostał się na wymarzone studia · rodzice się rozwodzą · stracił pracę · przeprowadził się i nikogo nie zna.
4. **Scenka.** W grupie: jedna osoba jest przyjacielem w sytuacji, druga wspiera, reszta obserwuje i liczy rady. Trzy minuty. Zamiana.
5. **Omówienie w grupach,** potem na forum: „Które zdanie było najbardziej pomocne? Kiedy kusiło, żeby dać radę?".

CO MÓWISZ

> **MÓWISZ** Wsparcie to nie naprawianie. Większość z nas, gdy słyszy problem, od razu szuka rozwiązania – i druga osoba zostaje sama ze swoją emocją.

> **MÓWISZ** Pytanie „czego potrzebujesz?" jest trudniejsze niż rada. Ale działa.

OMÓWIENIE – PYTANIA DO GRUPY

- Ile rad padło w scence, mimo zasad? Co je uruchamiało?
- Które zdanie otworzyło rozmowę, a które ją zamknęło?
- Kogo w swoim życiu wspierasz radami – i czy to działa?

WARIANTY

- **Łatwiej:** tylko dwie zasady: słuchaj i nazwij, co słyszysz.
- **Trudniej:** osoba w sytuacji sama odrzuca wsparcie („daj spokój, nic się nie stało") – ćwiczymy, co wtedy.

CO JEŚLI…

- **Ktoś opowiada prawdziwą, ciężką sytuację zamiast karty?** Podziękuj, zatrzymaj scenkę w tej grupie, porozmawiaj po zajęciach. Tematy uzależnień, przemocy i depresji nie są materiałem na ćwiczenie – są materiałem dla specjalisty.

MISJA NA TYDZIEŃ

Jedna rozmowa w tym tygodniu bez ani jednej rady. Zauważ, jak trudno – i co się dzieje z drugą osobą.

5 Emocja ma piętra

14+ / dorośli | 20 min | indywidualnie, potem w parach | karta Koła potrzeb | rozumienie

CEL

Uczestnicy widzą, że emocja na powierzchni rzadko jest całą historią, i dochodzą do potrzeby, która za nią stoi. Kto zszedł piętro niżej, wchodzi w rozmowę z mniejszym ładunkiem.

MATERIAŁY

Kartki · Koło potrzeb (ilustracja poniżej, powiększ na A3) · dla młodzieży: lista potrzeb w ich języku.

PRZEBIEG

1. **Pokazujesz.** Opowiadasz własną niedawną sytuację i schodzisz po piętrach na głos: „Byłam wściekła na kolegę, że nie oddał raportu. Pod spodem: lęk, że to ja oberwę. Jeszcze niżej: potrzeba, żeby ktoś dotrzymywał umów".
2. **Emocja wierzchnia.** Każdy przypomina sobie jedną niedawną sytuację z silną emocją i zapisuje ją jednym zdaniem („jestem wściekły na..."). Nikomu nie musi pokazać.
3. **Co jeszcze czuję?** Pod spodem są zwykle 2–3 inne emocje: wstyd, że dałem się sprowokować, smutek, że zrobiła to akurat ta osoba, lęk, co teraz będzie.
4. **Czego potrzebuje człowiek, który tak się czuje?** Z Koła potrzeb: jasności, kompetencji, wpływu, więzi, sensu, odpoczynku, sprawiedliwości. Nie „czego chcę od tej osoby", tylko czego potrzebuję ja.
5. **Co mogę sobie dać sam, a o co poprosić?** W parach: każdy mówi tylko to, czym chce się podzielić. Słuchający nie radzi, tylko pyta.

CO MÓWISZ

> **MÓWISZ** Na górze widać złość. Pod spodem często jest strach albo wstyd. Jeszcze niżej jest potrzeba – i to o nią naprawdę chodzi.

> **MÓWISZ** Jeśli wejdziesz w rozmowę z samą złością, druga osoba broni się przed złością. Jeśli z potrzebą – ma o czym rozmawiać.

OMÓWIENIE – PYTANIA DO GRUPY

- Co było niżej niż pierwsza emocja?
- Która potrzeba z Koła powtarza się u ciebie najczęściej?
- Co z tej potrzeby możesz zaspokoić sam, zanim pójdziesz do drugiej osoby?

WARIANTY

- **Dla młodzieży:** potrzeby w ich języku: „wiem, co i kiedy", „ogarniam", „mam wpływ", „jestem w ekipie", „to ma sens", „luz", „jest fair".
- **Dla dorosłych:** druga runda na sytuacji z pracy; rozmowa, która potrzeba zespołu jest najczęściej niezaspokojona.

CO JEŚLI...

- **Ktoś zatrzymuje się na złości („po prostu jestem wkurzony")?** W porządku. Zapytaj tylko o ciało: „gdzie to czujesz?" i o czas: „kiedy to zaczęło rosnąć?". Piętro niżej samo się pokaże.

MISJA NA TYDZIEŃ

Przy jednej silnej emocji w tym tygodniu zapytaj siebie: co jeszcze czuję? Czego mi trzeba? Zapisz jedno słowo.

Koło potrzeb (ilustracja na s. 17) to nasza karta pracy z warsztatów EI Expert: siedem potrzeb, od których najczęściej zaczynają się emocje w zespołach i klasach. Ćwiczenie łączy się z Debugiem rozmowy (ćw. 10).

6 Ta sama wiadomość, inny nastrój

14+ / dorośli | 15 min | indywidualnie, potem grupą | bez materiałów | wykorzystanie

CEL

Uczestnicy widzą, że nastrój zmienia to, jak tłumaczą sobie fakty, i uczą się to wychwytywać, zanim zareagują.

MATERIAŁY

Tablica · kartki.

PRZEBIEG

1. **Pokazujesz.** Podajesz sytuację: „Ktoś bliski nie odpisuje od trzech godzin" (dla dorosłych: „Szef pisze: musimy porozmawiać"). Mówisz dwie własne interpretacje: z dobrego dnia i ze złego.
2. **Dwie listy.** Każdy wypisuje trzy wyjaśnienia tak, jakby był w świetnym humorze. Potem trzy – jakby był zmęczony i podenerwowany.
3. **Porównujemy.** Na tablicy dwie kolumny. W dobrym nastroju: „jest zajęty", „telefon mu padł". W złym: „ignoruje mnie", „zrobiłem coś nie tak", „ma dość".
4. **Wniosek.** Ten sam fakt, różne wyjaśnienia. Zanim zareagujesz, zapytaj: „W jakim jestem stanie i jak to zmienia moje odczytanie?". Dla chętnych: w parach jedna osoba opisuje prawdziwą sytuację z tego tygodnia, druga pyta o stan.

CO MÓWISZ

> **MÓWISZ** Nastrój nie zmienia faktów. Zmienia to, co z nich wyczytujemy. W Przegrzaniu wszystko wygląda na atak, w Niskiej baterii – na odrzucenie.

> **MÓWISZ** To nie znaczy, że zły nastrój zawsze się myli. Czasem wyłapuje coś, czego dobry nie widzi. Ale warto wiedzieć, który kanał jest włączony.

OMÓWIENIE – PYTANIA DO GRUPY

- Która kolumna była łatwiejsza do napisania? Dlaczego?
- Kiedy ostatnio odpowiedziałeś na wiadomość z kolumny „zły nastrój" – i co z tego wyszło?
- Do czego przydaje się zły nastrój? Co wyłapuje lepiej niż dobry?

WARIANTY

- **Dla młodzieży:** sytuacja: „ktoś zostawił cię na przeczytane".
- **Dla dorosłych:** druga runda: „klient nie odpisał na ofertę" albo „partner wrócił i nic nie mówi".

CO JEŚLI…

- **Ktoś twierdzi, że nastrój nie ma na niego wpływu?** Zapytaj o głód i sen: „Jak odczytujesz tę samą wiadomość o 7 rano, a jak o 23?".

MISJA NA TYDZIEŃ

Przed wysłaniem jednej ważnej wiadomości w tym tygodniu sprawdź, w jakim jesteś stanie. Jeśli w Przegrzaniu – odłóż o godzinę.

7 Poziomy energii

14+ / dorośli · 25 min · w parach · karty sytuacji · **kierowanie**

CEL

Uczestnicy zauważają, z jaką energią wchodzą w rozmowę, i dopasowują ją do osoby i sytuacji – żeby druga strona mogła ich usłyszeć.

MATERIAŁY

Trzy karty sytuacji (poniżej) · stoper.

PRZEBIEG

1. **Pokazujesz.** Wchodzisz do sali dwa razy: raz rozkręcony/a i głośno, raz cicho i wolno. Pytasz: „Co się zmieniło w was?". Ludzie zarażają się energią rozmówcy – to widać od razu.
2. **Trzy sytuacje. Spotkanie**, na które przychodzisz rozkręcony, a wszyscy są skupieni · **urodziny przyjaciela**, na które przychodzisz przybity · **rozmowa z kimś w żałobie**, gdy masz za sobą świetny dzień.
3. **Dwa razy.** Pary odgrywają sytuację dwa razy: bez dopasowania energii i z dopasowaniem. Obserwują, co dzieje się z drugą osobą.
4. **Omówienie.** „Kiedy dopasowanie pomaga, a kiedy jest udawaniem?". Ważne: nie chodzi o tłumienie emocji, tylko o to, żeby druga osoba mogła cię usłyszeć.

CO MÓWISZ

> **MÓWISZ** Dopasowanie energii to nie udawanie. To decyzja: najpierw chcę, żeby ta osoba mnie usłyszała, dopiero potem powiem, co mam do powiedzenia.

OMÓWIENIE – PYTANIA DO GRUPY

- Kiedy twoja energia pomogła komuś, a kiedy go zamknęła?
- Jaka jest różnica między dopasowaniem a tłumieniem?
- Z kim w swoim życiu zawsze wchodzisz za wysoko albo za nisko?

WARIANTY

- **Dla młodzieży:** sytuacje: powrót do domu po meczu, gdy rodzic ma zły dzień; wejście do klasy po przerwie.
- **Dla dorosłych:** dodatkowa runda: rozmowa z klientem, który jest zdenerwowany – jak zejść o pół poziomu, nie do zera.

CO JEŚLI…

- **Ktoś mówi, że to manipulacja?** Dobre pytanie – odpowiedz nim: „Czy manipulacją jest ściszenie głosu w bibliotece?". Manipulacja ukrywa cel; tu cel jest jawny.

> **MISJA NA TYDZIEŃ**
>
> W jednej rozmowie dziennie zauważ, z jaką energią wchodzisz i co dzieje się z drugą osobą. Nie zmieniaj jeszcze nic – tylko zauważ.

8 Pauza – 60 sekund

14+ / dorośli | 15 min + ćwiczenie w tygodniu | całą grupą, potem w parach | karta ze s. 16 | kierowanie

CEL

Uczestnicy uczą się krótkiej procedury na chwilę napięcia – zanim padną słowa albo wyjdzie wiadomość, której potem się żałuje.

MATERIAŁY

Karta „Pauza" (s. 16) · kartki.

PRZEBIEG

1. **Autopilot.** Każdy wypisuje jedną sytuację, w której zwykle reaguje od razu: ostra wiadomość, podniesiony głos, trzaśnięcie drzwiami, zamknięcie się w sobie.
2. **Pokazujesz na sobie.** Opowiadasz drobną prawdziwą sytuację i robisz cztery kroki na głos: **Zauważ** (sygnał z ciała: gorąco, zaciśnięte szczęki) → **Zatrzymaj się** (trzy oddechy, wydech dłuższy niż wdech, nic nie wysyłam) → **Zapytaj** („o co mi naprawdę chodzi? kim chcę być w tej sytuacji?") → **Wybierz**.
3. **Oddech razem.** Cała grupa: wdech licząc do czterech, wydech do sześciu, trzy razy. Bez tego kroku reszta nie działa.
4. **W parach.** Jedna osoba opisuje swoją sytuację z autopilota, druga prowadzi ją przez cztery kroki, zadając pytania. Zamiana.
5. **Zobowiązanie.** Każdy wpisuje na karcie jedną sytuację na ten tydzień, w której spróbuje Pauzy.

CO MÓWISZ

> **MÓWISZ** Między tym, co się dzieje, a tym, co zrobisz, zawsze jest chwila. Zwykle ułamek sekundy. Pauza ją wydłuża – do minuty.

> **MÓWISZ** Nie chodzi o to, żeby się nie złościć. Chodzi o to, żeby złość nie podejmowała decyzji za ciebie.

OMÓWIENIE – PYTANIA DO GRUPY

- Który krok jest najtrudniejszy w prawdziwej sytuacji?
- Co w twojej sytuacji z autopilota wyglądałoby inaczej z Pauzą?
- Kim chcesz być w tej sytuacji – jak chciałbyś, żeby ktoś o tobie potem mówił?

WARIANTY

- **Dla młodzieży:** sytuacja z telefonem: wiadomość, która wkurza. Pauza = telefon na stół, trzy oddechy, odpowiedź za 10 minut albo wcale.
- **Dla dorosłych:** wersja na spotkanie: Pauza w milczeniu, zanim odpowiem na zarzut.

CO JEŚLI…

- **Ktoś mówi „u mnie to nie działa, od razu wybucham"?** „Bardzo możliwe. Dlatego ćwiczymy. Na początek wystarczy zauważyć gorąco w twarzy – to już jest krok 1".
- **Grupa się śmieje przy oddychaniu?** Śmiech też rozładowuje. Jeszcze jedna runda, bez komentarza.

MISJA NA TYDZIEŃ

Jedna Pauza w prawdziwej sytuacji. Nie musisz potem zareagować idealnie – wystarczy, że się zatrzymasz. Na następnym spotkaniu opowiesz, jeśli zechcesz.

Pauza to nasza wersja Meta-Momentu z programu RULER (Yale). Na warsztatach EI Expert ćwiczymy ją na prawdziwych sytuacjach uczestników, nie na wymyślonych.

9 Informacja zwrotna bez ocen

15+ / dorośli | 30 min | w trójkach | schemat na tablicy | kierowanie · rozumienie

CEL

Uczestnicy zamieniają ocenę („jesteś nieodpowiedzialny") na informację, z którą da się coś zrobić – i sprawdzają ją „testem kamery".

MATERIAŁY

Schemat SBI + emocja i potrzeba (poniżej) · kartki.

PRZEBIEG

1. **Pokazujesz.** Mówisz zdanie-ocenę („zawsze się spóźniasz") i przepisujesz je na głos: **Sytuacja** („na wtorkowym spotkaniu") · **Zachowanie** („przyszedłeś 20 minut po czasie" – to, co nagrałaby kamera) · **Wpływ** („zaczęliśmy bez ciebie i powtarzaliśmy ustalenia") · **Emocja i potrzeba** („byłam zdenerwowana, bo zależy mi, żeby kończyć o 16").
2. **Dwa własne zdania.** Każdy zapisuje dwa zdania-oceny, które ostatnio powiedział albo pomyślał o kimś. Przepisuje je na schemat.
3. **Trójki.** Jedna osoba mówi, druga odbiera i mówi, jak się z tym czuje, trzecia sprawdza „test kamery": czy zachowanie dałoby się nagrać? Zamiana ról.
4. **Forum.** Dwa, trzy zdania na głos. Grupa poprawia tylko część „zachowanie" – tam najczęściej wraca ocena („zachowałeś się lekceważąco" to nie jest nagranie).

CO MÓWISZ

> **MÓWISZ** Rozmowa na ocenach kończy się sporem o intencje. Rozmowa na faktach – szukaniem rozwiązania.

> **MÓWISZ** Emocja i potrzeba na końcu to nie słabość. To jedyna część, z którą druga osoba nie może dyskutować.

OMÓWIENIE – PYTANIA DO GRUPY

- Które z twoich zdań najtrudniej było przepisać? Dlaczego?
- Jak odbierało się zdanie po schemacie w porównaniu z oceną?
- Komu w tym tygodniu powiesz jedno zdanie po schemacie zamiast oceny?

WARIANTY

- **Dla młodzieży:** sytuacje z grupy projektowej: „nie robisz nic" → kamera.
- **Dla dorosłych:** runda „w górę": informacja zwrotna dla przełożonego.

CO JEŚLI…

- **Ktoś nie umie znaleźć „zachowania" (zostaje przy „był arogancki")?** Pytaj o kamerę: „co dokładnie zobaczyłaby kamera i usłyszał mikrofon?". Tak długo, aż będzie czasownik.

> **MISJA NA TYDZIEŃ**
>
> Jedno zdanie po schemacie zamiast oceny – do kogoś, komu i tak chciałeś coś powiedzieć.



Schemat opiera się na modelu SBI (Center for Creative Leadership), poszerzonym przez nas o emocję i potrzebę.

10 Debug rozmowy – rozmowa po konflikcie

14+ / dorośli · 20 min · w parach · karta ze s. 17 · rozumienie · kierowanie

CEL

Uczestnicy wracają do konfliktu, gdy emocje opadły, i ustalają, co zrobić inaczej następnym razem. Zamiast „kto zaczął?" pytają o to, czego zabrakło.

MATERIAŁY

Karta „Debug rozmowy" (s. 17) · ilustracja pięciu pytań (poniżej, powiększ na A3).

PRZEBIEG

1. **Pokazujesz na sobie.** Opowiadasz o drobnej, zakończonej kłótni i przechodzisz przez pięć pytań na głos. Grupa widzi, że prowadzący też się kłóci i też naprawia.
2. **Wybieramy konflikt,** który już ostygł – z domu, z pracy, z gry. Nigdy nie w trakcie silnych emocji i nigdy nie między osobami w parze.
3. **Pięć pytań. 1. Jaki to był moment?** (same fakty) · **2. O co mi wtedy chodziło?** · **3. O co, moim zdaniem, chodziło drugiej osobie?** · **4. Czego nam wtedy zabrakło?** (z Koła potrzeb) · **5. Co wspólnie ustalimy na następny raz?**
4. **Blisko czy daleko.** W parze każdy czyta swoje odpowiedzi na pytania 2 i 3. Słuchający mówi tylko: „blisko" albo „daleko" od tego, jak on sam by to zobaczył. Różnice są normalne – to o nich warto rozmawiać.
5. **Umowa.** Odpowiedź na pytanie 5 zapisujecie jednym zdaniem.

CO MÓWISZ

> **MÓWISZ** Po kłótni nie szukamy winnego. Szukamy tego, czego każdemu zabrakło – bo o to naprawdę się kłócimy.

> **MÓWISZ** Najpierw zrozumienie, potem rozwiązanie. Odwrotnie nie działa.

OMÓWIENIE – PYTANIA DO GRUPY

- Co było trudniejsze: pytanie 2 czy 3?
- Czy odpowiedź na pytanie 4 was zaskoczyła?
- Co by się zmieniło, gdyby druga strona usłyszała waszą odpowiedź na pytanie 3?

WARIANTY

- **Dla młodzieży:** konflikt z gry zespołowej albo z grupy projektowej; umowa z pytania 5 idzie na czat zespołu.
- **Dla dorosłych:** druga runda w parze: odgrywacie rozmowę z drugą stroną, używając pytań 3 i 4 na głos.

CO JEŚLI…

- **Konflikt dzieje się w grupie, między uczestnikami?** Nie prowadź go jako ćwiczenia – to wymaga mediacji. Pracujcie na konfliktach spoza grupy.
- **Ktoś chce rozstrzygać, kto zaczął?** „Tu nie ma sędziego. Pytamy, czego zabrakło, nie kto winny". Tyle razy, ile trzeba.

MISJA NA TYDZIEŃ

Jeden Debug z prawdziwą osobą, z którą coś ostatnio zgrzytnęło. Wystarczy pytanie 4 i 5.



Pięć pytań to nasz „Debug rozmowy" – narzędzie, którego uczymy zespoły w projektach EI Expert. Ilustracja jest też plakatem do powieszenia w sali.

KARTA DO KOPIOWANIA · ĆWICZENIE 1 I CHECK-IN

Miernik nastroju

Gdzie jestem? Jak to nazwać dokładniej? Skąd to? Co to znaczy dla tego, co mam dziś zrobić?

ENERGIA ↑

Przegrzanie

dużo energii, nieprzyjemnie
złość · irytacja · stres · lęk · frustracja · napięcie

Pełna moc

dużo energii, przyjemnie
radość · ekscytacja · duma · ciekawość · zapał

Niska bateria

mało energii, nieprzyjemnie
smutek · zmęczenie · nuda · zniechęcenie · tęsknota

Ładowanie

mało energii, przyjemnie
spokój · ulga · zadowolenie · odpoczynek · wdzięczność

→ PRZYJEMNOŚĆ

KARTA DO WYCIĘCIA · ĆWICZENIE 8

Pauza – 60 sekund

1. Zauważ

Co dzieje się w ciele? Gorąco, ścisk, przyspieszony oddech – to sygnał.

2. Zatrzymaj się

Trzy oddechy. Wydech dłuższy niż wdech. Nic nie wysyłaj, nic nie mów.

3. Zapytaj

O co mi naprawdę chodzi? Kim chcę być w tej sytuacji?

4. Wybierz

Co zrobię teraz – a co mogę odłożyć do jutra?

Moja sytuacja na ten tydzień: _____

KARTA DO KOPIOWANIA · ĆWICZENIE 10

Debug rozmowy

Wypełnij, gdy emocje już opadły. Najpierw zrozumienie, potem rozwiązanie.

1. Jaki to był moment? (same fakty – to, co nagrałaby kamera)

2. O co mi wtedy chodziło?

3. O co, moim zdaniem, chodziło drugiej osobie?

4. Czego nam wtedy zabrakło? (jasności · kompetencji · wpływu · więzi · sensu · odpoczynku · sprawiedliwości)

5. Co wspólnie ustalimy na następny raz? (jedno zdanie)



KOŁO POTRZEB · ĆWICZENIA 5 I 10

Siedem potrzeb, od których najczęściej zaczynają się emocje w zespołach i klasach: **jasność i przewidywalność** (wiem, co i kiedy) · **kompetencja i rozwój** (ogarniam i uczę się) · **autonomia i wpływ** (mam wpływ) · **więź i akceptacja** (jestem w ekipie) · **sens i tworzenie** (to ma sens) · **odpoczynek i radość** (luz) · **sprawiedliwość i granice** (jest fair).

Potrzeba to nie strategia: „potrzebuję wpływu” to potrzeba, „chcę, żebyś mnie słuchał” to jedna z wielu strategii.

PO ZAJĘCIACH

Ankieta prowadzącego i dziennik zajęć

Pięć minut po każdym spotkaniu. Ankieta pokazuje, czy zajęcia działają; dziennik jest dokumentacją dla placówki i materiałem na superwizję. Wypełniaj po każdym spotkaniu, nie po trzech.

Ankieta po spotkaniu (1 – wcale, 10 – w pełni)

Uczestnicy wiedzieli, czego się dziś uczymy (umiejętność dnia miała nazwę).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Każdy miał okazję ćwiczyć na własnej sytuacji, nie tylko słuchać.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Klimat: nikt nie został oceniony ani wywołany wbrew sobie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Omówienie: padły wersje uczestników, nie tylko moja.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mój stan: prowadziłam/em spokojnie, nie na granicy.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Co zrobię inaczej następnym razem: _____

Dziennik zajęć

Nr	Data	Ćwiczenie	Obecni	Co zadziałało / co nie	Osoby, o których warto porozmawiać z zespołem
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

JAK NOTOWAĆ

Fakty, nie oceny. Zamiast „był arogancki” – „dwa razy przerwał partnerowi i wyszedł przed omówieniem”. Fakty można omówić na superwizji i z zespołem, oceny nie.

NA KONIEC

Kiedy TUS nie wystarczy – i co dalej

Te sygnały oznaczają, że uczestnik potrzebuje pomocy, której nie dadzą zajęcia grupowe. Nie diagnozuj i nie dopytuj przy grupie. Porozmawiaj na osobności i pomóż dotrzeć do specjalisty; w szkole przekaż informację psychologowi lub pedagogowi tego samego dnia.

- mówi o śmierci albo o zrobieniu sobie krzywdy – także „żartem”
- wspomina o przemocy w domu, w związku, w sieci
- nagle i wyraźnie się wycofuje
- opowiada o piciu lub używkach jako sposobie na emocje
- grozi innym albo zapowiada „zrobienie czegoś złego”
- od tygodni jest w Niskiej baterii i mówi, że „nic nie ma sensu”

GDZIE SZUKAĆ POMOCY OD RAZU

116 123 – Kryzysowy Telefon Zaufania dla dorosłych · **800 70 2222** – Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym (całodobowo) · **116 111** – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży · **112** – gdy jest zagrożenie życia.

Prowadzisz TUS zawodowo albo chcesz ćwiczyć dalej?

Bezpłatne materiały i lista dla nauczycieli
Przewodnik prowadzącego, plakaty A3, karty sytuacji i zeszyt dla rodzica. Na liście dla nauczycieli wysyłamy nowe materiały i terminy szkoleń.
Pobierz i zapisz się →

Szkolenia online dla nauczycieli i pedagogów
„Zanim zgłosisz” – rozmowa z uczniem w kryzysie, i szkolenie dla opiekunów tygodnia projektowego. 8 godzin, możliwe dofinansowanie z BUR.
Oferta dla szkół →

Chcesz prowadzić treningi inteligencji emocjonalnej?
Certyfikacja Trenera IE EI Expert: metody, scenariusze i superwizja pierwszego własnego wydarzenia.
Program →

Dla siebie
Nawigator Emocji – 12-tygodniowy trening inteligencji emocjonalnej w małej grupie online, po godzinach pracy.
Poznaj trening →



dr Marta Szewczyk i dr Rafał Szewczyk – psycholodzy, założyciele EI Expert (Neurostimulus Sp. z o.o., Lublin). Od 2018 r. badają i trenują inteligencję emocjonalną w modelu zdolnościowym: autorzy testu EQ-TIZE, programu Nawigator Emocji i certyfikacji Trenera IE. Pracują z zespołami firm, młodzieżą i radami pedagogicznymi.
Materiał można kopiować i wykorzystywać w pracy z grupą z podaniem źródła.
Kontakt: kontakt@eiexpert.pl