

Flow GROK Party

LOGISTICĂ:

- Masa cu mai multe jocuri GROK de vânzare + 3 jocuri GROK desfăcute
- Mese pentru jucat (3 mese, circa 6-7 participanți la masă + facilitatorul)
- Scaune așezate inițial în cerc mare
- Clopoțel // Scotch- bandă adezivă de hârtie sau etichete ptr nume // marker // pasii NVC cu blutak

FLOW de 3 ore:

PART I = 35 minute

1. **Bun venit, prezentare traineri și introducere GROK (Time: 5 min)**
2. **Exercițiul de întindere, căscat și oftat (Time: 2 min)**
Pentru că suntem la final de zi, haideți să ne întindem cu mișcarea favorită, să căscăm și să oftăm, ca să scăpăm de tensiunea acumulată azi și să fim prezenți aici și acum!
3. **Check-in: (Time: 3 min inițial de căutare și explicație + nr. participanți X 1min = 25 min)**
*Fiecare participant își spune numele, spune un **sentiment** pe care îl are acum și o **nevoie** pe care încearcă să și-o împlinească în seara asta prin participarea la workshop.*

PART II = 55 minute

Ne împărțim în trei grupuri, în funcție de numărul total de participanți, fiecare cu un set GROK.

4. **GROK: Poker Empatic** (exercițiul din manual) (Time: explicat general 6 min + 15 min x2 part=36)
5. **Șarada Sentimentelor:** (Time: 1 min/jucător X nr participanți echipa x 2 ture = 15 minute)
Jucătorul extrage o carte cu SENTIMENTE și fără să se uite la ea o arată spre ceilalți jucători ai grupului. Membrii grupului se folosesc de mimica și limbajul corpului pentru a mima sentimentul de pe cartea extrasă fără a utiliza cuvinte. Jucătorul (sau 2 jucători, în cazul în care jocul se desfășoară pe echipe) care a extras cartea încearcă să ghicească sentimentul în funcție de ceea ce exprimă ceilalți membri ai grupului.

PAUZĂ = 20 minute (și se schimbă echipele)

PART III = 65 minute

6. **Numește nevoia** (Time: 1,5 min/persoana X 2 ture / echipă = 20 min)
Un jucător extrage o carte cu NEVOI și nu mai arată nimănui cartea respectivă. El/Ea descrie cuvântul de pe carte în toate modurile posibile care-i vin în minte, fără a dezvălui cuvântul, iar membrii grupului ghicesc nevoia la care se referă. Descrierea nevoii poate suna în felul următor: „Îmi simt împlinită această nevoie când_____”.
7. **Sculptura din Nevoi:** (Time: 7 min/echipă X 2 ture / echipă = 20 min)
Se împarte grupul în echipe de câte 3-4 persoane. Fiecare grup alege o nevoie din set și membrii echipei interpretează cu corpurile lor o “sculptură” care să reprezinte acea nevoie. Restul identifică ce sentimente le trezește “sculptura” și apoi încearcă să ghicească nevoia.
8. **Check-out** (revenim în cerc) (Time: 1 min / participant = 25 min)
Ce ați experimentat? Ce ați observat? Cum v-ați simțit pe parcursul exercițiilor? Ce iau acasă cu mine? Ce a fost valoros pentru mine?
9. **(optional) GROK: Jocul Vinei sau furie** (Time: 30 minute)
Jucătorii se gândesc la situații specifice în care s-au simțit vinovați (sau situații în legătură cu care încă simt vină). Un jucător începe prin a spune „Când mă simt vinovat/ă, îmi spun că ar trebui sau nu ar trebui să _____”. Cărțile cu NEVOI sunt împărțite între membrii grupului iar apoi aceștia fac pe rând presupuneri în legătură cu modul în care se simte persoana respectivă și ce nevoie are. Un exemplu poate să fie „Te simți vinovat (rănit/ă, speriat/ă, dezamăgit/ă, trist/ă, frustrat/ă, enervat/ă etc.) și ai nevoie de/ai prețui în momentul acesta/ vrei_____.” (Cărțile cu NEVOI alese se pun în fața jucătorului). După ce se merge în jurul cercului de 2-3 ori, Povestitorul spune care dintre participanți a reușit să intuiască cel mai bine nevoile sale în situația relatată.