

# Trójkąt, który nas ogranicza: uprzedzenia, stereotypy i przekopania (UPS)



## Rodzaj ćwiczenia

grupowe

## Cel

Przyjrzenie się naszym przekonaniom, uprzedzeniom, stereotypom i ich wpływowi na naszą komunikację z innymi.

## Czas trwania

16-60 minut

## Materiały

Kartki i długopisy dla uczestników, flipczart

## Informacje organizacyjne

**Miejsce:** zalecane siedzenie w kręgu

# Przebieg

1. Trener zapisuje na flipczarce słowa: UPRZEDZENIA, STEREOTYPY, PRZEKONANIA. Uczestnicy razem próbują ułożyć definicje tych słów, oraz różne skojarzenia z nimi związane:
  - czym się różnią te słowa?
  - czy niektóre przekonania mogą też mieć pozytywny wpływ na człowieka i jego otoczenie?
2. Następnie każdy z uczestników wpisuje drukowanymi literami:
  - na jednej kartce **przekonanie czy stereotyp**, który najczęściej towarzyszy mu w życiu (np. ludziom nie można ufać)
  - na drugiej **taki, który uważa za najbardziej powszechny w swoim kraju**.
3. W kolejnym kroku trener zbiera kartki, miesza i uczestnicy po kolei odczytują z kartek, to co jest na nich napisane.
4. Grupa poddaje to refleksji:
  - Jak ograniczenia wynikające ze stereotypów wpływają na funkcjonowanie w społecznościach?
  - Jaki to ma wpływ na komunikację z innymi? Jakie wzorce powielamy?
  - Jak można nad tym pracować?
  - Czy niektóre opisy na kartkach się powtarzały?

**Scenariusz przygotowała:** Iwona Kozieja-Grabowska

**Opracowanie:** Iwona Przybyła

Materiały powstały w ramach projektu **#UważniWRozmowie**.

#UważniWRozmowie to projekt przygotowany przez Fundację Wspierania Dialogu "Rozmawiajmy" i realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy, finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG.