

ZAŁĄCZNIK NR 7: gotowe pytania do Mentimetera

Zestaw przykładowych pytań wspierających anonimową refleksję uczestników i uczestniczek oraz otwieranie rozmowy podczas warsztatu.

Mentimeter nie służy diagnozowaniu uczestników i uczestniczek ani zbieraniu poprawnych odpowiedzi. Jego rolą jest uruchamianie refleksji, pokazywanie wspólnych doświadczeń, normalizacja emocji oraz wspieranie anonimowości i bezpieczeństwa uczestników i uczestniczek.

MODUŁ	PYTANIE	TYP	CEL
Moduł 1. Otwarcie warsztatu i stworzenie wspólnej przestrzeni do rozmowy	W jakich sytuacjach najtrudniej zatrzymać pierwszą reakcję?	chmura słów	otwarcie warsztatu i normalizacja doświadczeń
Moduł 2. To dla każdego znaczy coś innego. Intensywność reakcji i termometr emocji	Która z tych sytuacji najmocniej uruchamia emocje?	skala lub ranking	pokazanie różnorodności reakcji
Moduł 3. Co dzieje się pod powierzchnią? Emocje i rozwijanie języka emocji	Pytanie 1. Jakie emocje najczęściej pojawiają się u młodych ludzi w trudnych sytuacjach?	chmura słów	rozwijanie języka emocji
	Pytanie 2. Na ile łatwo jest powiedzieć: „Jestem z siebie dumny/dumna”?	skala 1–10	normalizacja pozytywnych emocji
Moduł 4. Co jest pod spodem? Potrzeby i ich związek z emocjami	Co najczęściej kryje się pod silnymi emocjami?	ranking lub wybór odpowiedzi	przejsście do potrzeb
Moduł 5. Między impulsem a reakcją. Autopilot, pauza i wybór	Co ludzie najczęściej robią pod wpływem silnych emocji?	pytanie otwarte	refleksja nad autopilotem emocjonalnym