



IO2. Naloga 2.2

Delajte počasi, delajte bolje

Orodje za usposabljanje

Skrb za vrednote





IME ORODJA: Stvari, ki jih rad/-a počnem?

ORGANIZACIJA IN DRŽAVA: Indepcie, Španija

Na spletu V živo

Pregled (Kaj se bom naučil?):

Udeleženci se naučijo prepoznati svoje vrednote in prednostne naloge ter spoznati, ali je to, kar počnejo, v skladu z njihovimi vrednotami ali je potrebno narediti spremembe.

Cilj:

Ozaveščati udeležence o njihovih vrednotah.

Materiali:

Pisala in papir

Čas:

Približno 1 ura

Ciljna skupina:

Delavci in zaposleni v podjetju

Navodila za moderatorje

Za izvedbo te dejavnosti moramo udeležence razdeliti v skupine po 5 ali 6 oseb. To dejavnost lahko izvajamo tako v zaprtih prostorih kot na prostem, če imamo dovolj prostora in je prostor miren.

Naloge in postopek

1. Moderator prosi vsakega posebej, naj razmisli o stvareh, ki jih rad/-a počne, in jih razporedi od št. 10 (najbolj mi je všeč) do 1 (najmanj mi je všeč). Ta del traja do 5 minut.
2. V skupinah po 5 ali 6 ljudi člane prosimo, da izrazijo svoje vrednote. Ta aktivnost traja približno 15 minut. Vprašanja se lahko uporabijo za vodenje razprave:
 - Ali cenim to, kar počnem, in delam, kar cenim?
 - Ali svoje mnenje delim v javnosti, ko imam priložnost?
 - Ali sem izbral to možnost med številnimi možnostmi?
 - Ali sem ga izbral po premisleku in sprejetju posledic?
 - Ali sem se odločil svobodno?





- Ali sem dosleden med tem, kar mislim, in tem, kar govorim?
 - Ali se ob različnih priložnostih običajno obnašam na enak način?
3. Po razmisleku v podskupinah moderator približno 15 minut vodi razpravo s celotno skupino, v kateri je treba razmisliti o naslednjih vprašanjih:
- Kakšen je bil odziv vrstnikov, ko so videli, da so vaši okusi drugačni, ste se počutili spoštovane?
 - Ste se počutili kritizirani?
 - Je kdo poskušal spremeniti okuse drugih tako, da jih približa svojim?
 - Ali ste po razpravi v podskupinah spremenili mnenje o katerem od vaših okusov?
4. Po vaji moderator udeležencem da 10 minut, da analizirajo svoje odgovore in individualno pripravijo zaključke. Udeleženci lahko ločijo med 4 do 8 vrednotami in prioritetami, ki so zanje pomembne. Če najdejo veliko več, lahko vidijo, ali so nekateri med seboj povezani in jih je mogoče združiti.
5. Udeleženci imajo nato 5 minut za razmislek o tem, koliko časa porabijo za te prednostne naloge ter koliko energije in zavzetosti so vložili vanje. Za to lahko uporabijo odstotke.
6. Na koncu moderator udeležencem da še 10 minut, da odgovorijo na ta vprašanja, če niso zadovoljni z rezultatom:
- Kaj bi morali prenehati početi?
 - Kaj bi morali začeti početi?
 - Kaj bi morali še naprej početi ali povečati?

Prilagoditev spletni implementaciji

To dejavnost je mogoče enostavno izvajati na spletu. Moderator in udeleženci potrebujejo računalnik, dobro internetno povezavo in platformo, kot sta Zoom ali Google Meets. Moderator mora ustvariti eno virtualno sobo na skupino za 2. del. Preostali deli bodo izvedeni v isti virtualni sobi s celotno skupino. Pomembno je opozoriti udeležence, naj spoštujejo čas govora in naj utišajo mikrofona, ko je cela skupina v isti sobi, da se izognemo motečim zvokom.

Povezava s spretnostjo

Vrednote ustvarjajo čustva, kot so veselje (če stvari potekajo v skladu z našimi vrednotami), jeza (ko naše vrednote niso izpolnjene) in krivda (ko ne ravnamo v skladu z našimi vrednotami). Poznavanje naših vrednot je pomembno za naše osebno zadovoljstvo in prihodnji razvoj kariere.

Odločitve, ki jih sprejemamo, so odraz naših vrednot in prepričanj. Njihovo upoštevanje koristi tako nam kot podjetju, v katerem delamo, saj bomo srečnejši in bolj produktivni.





Zaključek in ocena

Vrednote so smernice in prioritete, ki nam omogočajo sprejemanje odločitev. Več koherentnosti je med našimi dejanji in našimi vrednotami, več osebnega zadovoljstva bomo imeli.

Delovanje po lastnih vrednotah vpliva na lastno samozavest, saj nam omogoča, da se odločamo na podlagi tega, kar želimo in cenimo, ne ravnamo po prioritetah drugih ljudi.

S to vajo udeleženci ugotovijo, katere vrednote so zanje pomembne, kakšne so njihove prioritete in ali obstaja skladnost med tem, kar želijo, in tem, kar počnejo.





Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Slow, Necessary And Improves the Level

www.slow-work.eu

