

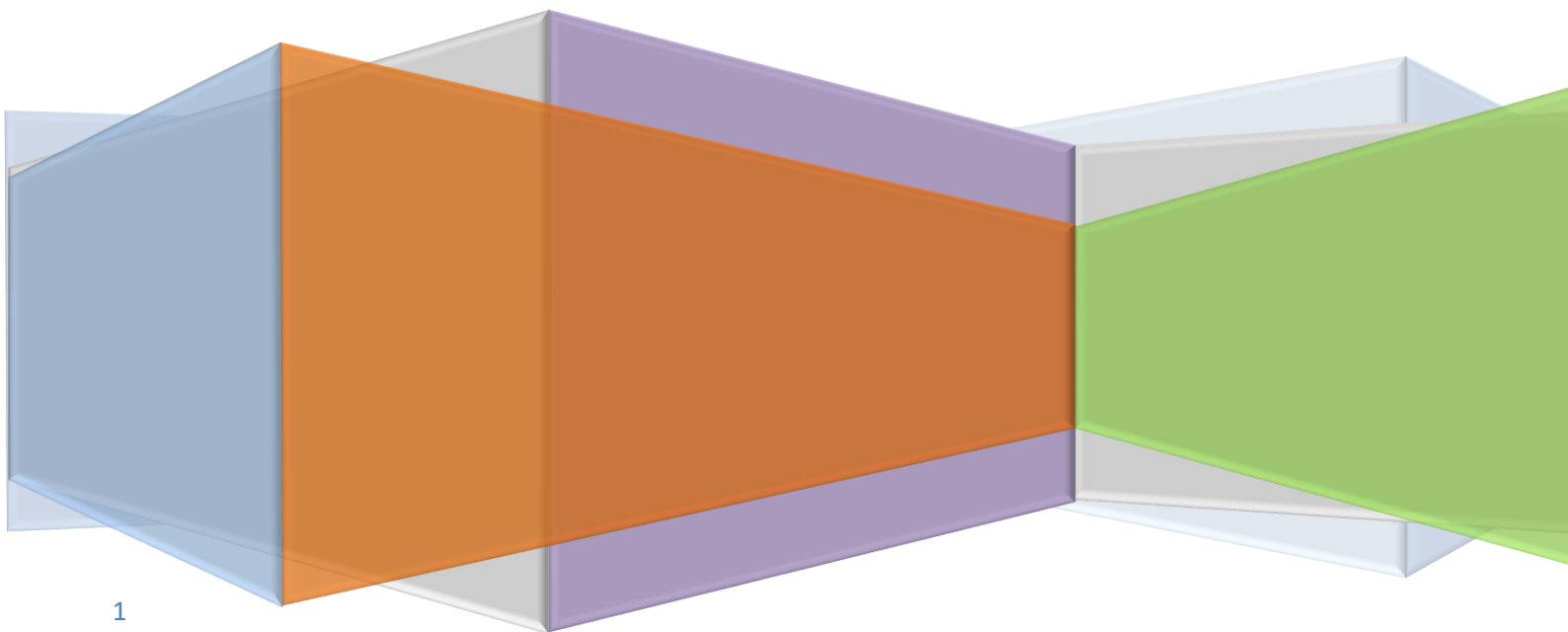


IO2. Naloga 2.2

Delajte počasi, delajte bolje

Orodje za usposabljanje

Čustveno ravnovesje



1



IME ORODJA: Moč ravnovesja

ORGANIZACIJA IN DRŽAVA: Indepcie, Španija

Na spletu

V živo

Pregled (Kaj se bom naučil?):

Ta aktivnost je namenjena ozaveščanju udeležencev o vplivu odnosov drugih ljudi, ki lahko ohranijo ali poškodujejo našo čustveno stabilnost.

Cilj:

Ustvariti vez s sodelavci in zagotoviti prijetno delovno okolje.

Materiali:

Materiali niso potrebni

Čas:

Med 15 in 20 minut

Ciljna skupina:

Delavci in zaposleni v podjetju

Navodila za moderatorje

To dejavnost lahko izvajate v skupini s približno desetimi ljudmi. Če je malo ljudi, je dobro, da sodeluje tudi moderator. Če je ljudi veliko, pa je potrebnega veliko prostora, da se lahko ljudi razporedi v krogu.

Lahko se izvaja v zaprtih prostorih in na prostem.

Naloge in postopek

1. Udeležencem naročimo, da se po prostoru razporedijo v obliki kroga in vsakemu dodelimo številko, takole: ena, dva, ena, dva...
2. Udeleženci se držijo za roke, dokler krog ni napet. Nato, ne da bi se izpustili, ljudje s številko ena naredijo korak naprej, ljudje s številko dve pa korak nazaj.
3. To je treba storiti počasi, da bi našli ravnovesje. Ko je ravnovesje ustvarjeno, je treba le pustiti nekaj časa, da udeleženci spoznajo, kako to ravnovesje sil deluje.
4. Udeleženci znova naredijo nekaj korakov, vendar tokrat v obratni smeri. To pomeni, da številka 1 naredi korake nazaj, številka 2 pa korake naprej itd.



5. Ko je igre konec, pričnemo z razmislekom.

Prilagoditev spletni implementaciji

Ker ta dejavnost zahteva fizični stik, bi jo bilo težko izvesti na spletu.

Povezava s spretnostjo

Ta dejavnost nas uči, da je vsak, ki je vpleten v odnos, v tem primeru delovni odnos, odgovoren za njegovo delovanje. Osredotočiti se moramo na sodelovanje, skupno dobro, vzajemno korist in reševanje konfliktov. Odnosi na delovnem mestu vplivajo na zadovoljstvo zaposlenih in celo na produktivnost podjetja.

Zaključek in ocena

Udeleženci bi morali pridobiti nekaj razumevanja, da je treba delati kot tim ter biti empatičen in sodelovati drug z drugim, da bi ohranili ravnotežje. Hkrati pa to ravnovesje predstavlja našo čustveno stabilnost, na katero lahko vplivajo dejanja drugih, lahko pa jo vzdržujemo tudi s pomočjo drugih.



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

