



## IO2. Naloga 2.2

# Delajte počasi, delajte bolje

## Orodje za usposabljanje

# Čustveno ravnovesje

1



## IME ORODJA: Na polovico polna steklenica

## ORGANIZACIJA IN DRŽAVA: Indepcie, Španija

Na spletu  V živo

### Pregled (Kaj se bom naučil?):

Spodbujajte pozitivna čustva, spodbujajte razvoj pozitivno samozavest, spodbujajte dobre medosebne odnose in povečajte ustvarjalnost.

---

### Cilj:

Namen aktivnosti je ugotoviti, kaj je v negativni situaciji pozitivno.

---

### Materiali:

Na pol polna steklenica, pero ali svinčnik in papir

---

### Čas:

Med 30 in 45 minut

---

### Ciljna skupina:

Delavci in zaposleni v podjetju

---

### Navodila za moderatorje

To vajo je najbolje izvajati v parih, lahko pa tudi v skupinah. Izvaja se lahko v zaprtih prostorih ali na prostem, če gre za udoben in miren prostor, kjer se udeleženci lahko pogovarjajo.

### Naloge in postopek

- Moderator pokaže napol polno (ali napol prazno) steklenico in udeležence vpraša, kako vidijo steklenico in kaj jim pomeni izraz »steklenica je napol polna«.
- Nato moderator razdeli skupino v pare, če je mogoče, ali v skupine po tri. Moderator udeležencem nameni 10 minut, da se spomnijo dveh težkih situacij v svojem življenju in jih zapišejo po spodnjem primeru.



### **Prva konfliktna situacija**

- Situacija ali konflikt:
- Neoperativna čustva, ki jih povzroča v meni:
- Kaj je lahko pozitivnega pri tem:
- Možne rešitve:

### **Druga konfliktna situacija**

- Situacija ali konflikt:
- Neoperativna čustva, ki jih povzroča v meni:
- Kaj je pri tem lahko pozitivnega:
- Možne rešitve:

- Ko končajo s prvim delom, ena oseba v paru ali skupini drugim prebere svojo težko situacijo in način, kako se je z njo spopadla, da se izpostavijo tudi pozitivne stvari. Nato se vlogi zamenjata in druga oseba v paru ali skupini govori o svoji situaciji, drugi pa iščejo bolj pozitivne stvari. Ta dejavnost traja približno 15 minut oziroma dokler moderator ne začuti, da bi bilo dobro s tem delom zaključiti.
- Za zaključek lahko moderator vpraša udeležence, ali jim je bilo težko razmišljati o pozitivni strani zahtevnih situacij in ali jim je stališče vrstnikov pomagalo videti več pozitivnih stvari.

### **Prilagoditev spletni implementaciji**

To dejavnost je mogoče izvajati tudi na spletu. Poleg zgoraj omenjenega gradiva moderator in udeleženci potrebujejo računalnik, dobro internetno povezavo in platformo, kot sta Zoom ali Google Meets. Moderator mora ustvariti različne virtualne sobe, odvisno od tega, koliko parov ali skupin je, da se lahko pogovarjajo med seboj. Ko končajo, se vsi udeleženci vrnejo v skupno virtualno sobo, kjer pridobljena spoznanja delijo še z drugimi.

### **Povezava s spretnostjo**

Pozitivnost nam lahko pomaga pri lastnem dojetanju situacije, tako da zmanjšamo problem oziroma nanj pogledamo z različnih zornih kotov. Lahko nam pomaga, da na



to gledamo kot na nekaj, iz česar se lahko učimo, in z njim se bomo ukvarjali tako, da bomo iskali rešitve na bolj proaktiven način.

Ko govorimo o pozitivnem odnosu in iskanju dobre plati težav, ne mislimo na ignoriranje negativnih čustev, ki jih lahko občutimo, ali podcenjevanje težav ali težkih situacij, s katerimi se lahko srečujemo v življenju. Zatiranje čustev lahko vodi v razočaranje, obžalovanje ali sram. Če se naučimo prepoznavati čustva in jih obvladovati, bomo našli čustveno ravnovesje, ki nas bo vodilo k doseganju srednjeročnih in dolgoročnih rezultatov ter jih tudi ohranjalo.

### Zaključek in ocena

V enaki konfliktni situaciji se lahko pokažeta dve stališči:

- Omejiti se na videnje vseh negativnih vidikov situacije s čustvi, ki jih prinaša: strah, skrb, tesnoba, negotovost ipd., ki v večini primerov onemogočajo možno kreativno rešitev.
- Videti vse negativno, prepoznati in poiskati pozitivne vidike situacije, da bi se z njo spopadli ali jo izboljšali.

Če svoja čustva prepoznamo in jih uravnavamo, imamo visoko samopodobo in vzdržujemo dober odnos z drugimi, v negativnih situacijah lažje vidimo pozitivno.

S to dejavnostjo se bodo udeleženci naučili, da situacij, ki se nam dogajajo, ne moremo spremeniti, lahko pa spremenimo način razmišljanja o njih. Negativne misli se lahko pojavijo samodejno in včasih ovirajo naše dosežke. Perspektiva drugih ljudi jim bo pomagala spoznati, da lahko stvari vidimo drugače.



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](http://www.slow-work.eu)

