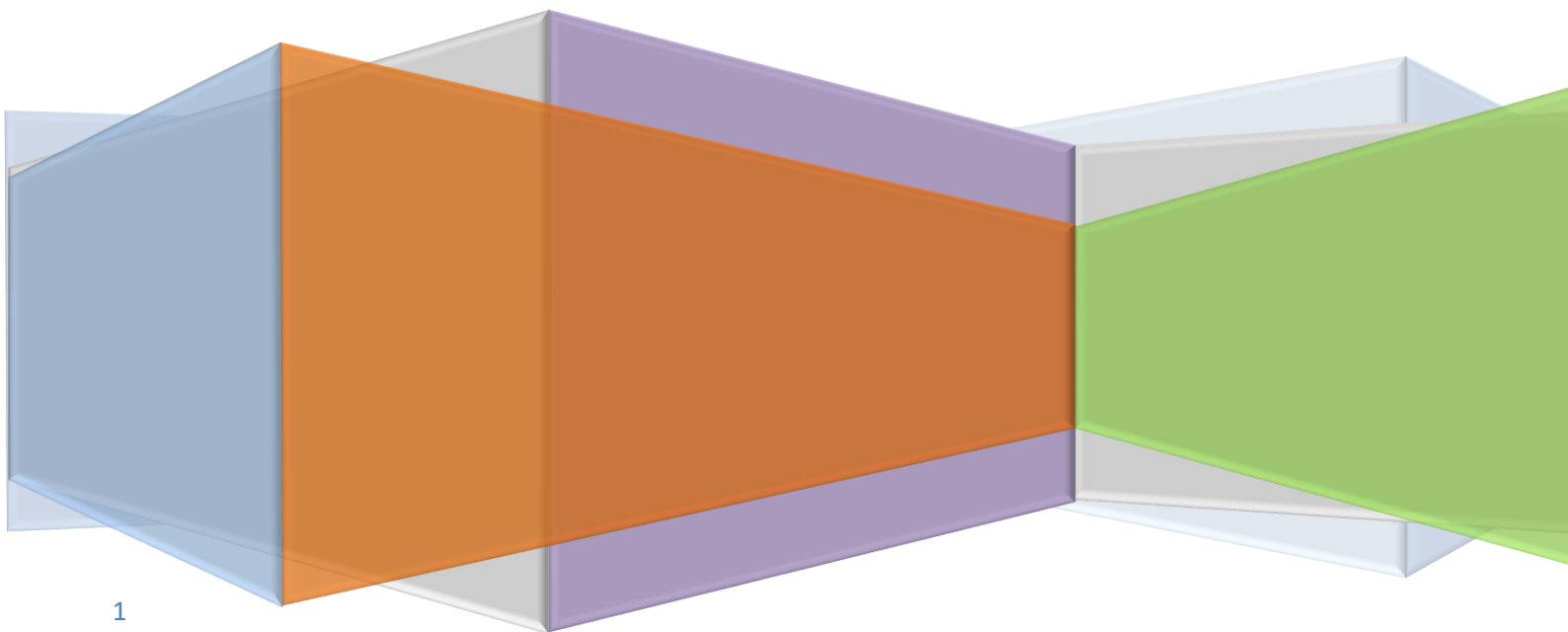




IO2. Zadanie 2.2 Pracuj powoli, pracuj lepiej. Zestaw narzędzi treningowych Równowaga emocjonalna



1





NAZWA NARZĘDZIA: Butelka do połowy pełna

ORGANIZACJA I KRAJ: INDEPCIE, Hiszpania

Online Twarzą w twarz

Przegląd (Czego się nauczę?):

Jako manager, zachęcaj do pozytywnych emocji, sprzyjaj rozwojowi pozytywnej samooceny, sprzyjaj naszym relacjom społecznym i zwiększaj kreatywność.

Cel (Po co mam się tego nauczyć?):

Celem działania jest zidentyfikowanie tego, co jest pozytywne w sytuacji negatywnej.

Materiały:

Butelka do połowy pełna, pen lub ołówek i papier

Godzina:

Od 30 do 45 minut

Grupa docelowa:

Managerowie i pracownicy firmy

Instrukcje dla facylitatorów

To ćwiczenie powinno być idealnie wykonywane w parach, ale może być również wykonywane w grupach. Można to zrobić wewnątrz lub na zewnątrz, o ile jest to wygodne i ciche miejsce, w którym uczestnicy mogą rozmawiać.

Zadania i procedura

- Facylitator pokaże butelkę do połowy pełną (lub do połowy pustą) i zapyta uczestników, jak widzą butelkę i co oznacza dla nich wyrażenie "butelka jest w połowie pełna".
- Następnie facylitator dzieli grupę na pary, jeśli to możliwe, lub na grupy po trzy osoby. Facylitator da uczestnikom 10 minut na przypomnienie sobie dwóch trudnych sytuacji w ich życiu i zapisanie:

2

Pierwsza sytuacja konfliktowa

- Sytuacja lub konflikt:



- Non-operacyjnych emocji, które we mnie wywołuje:
- Co może być w tym pozytywnego:
- Możliwe rozwiązania:

Druga sytuacja konfliktowa

- Sytuacja lub konflikt:
- Non-operacyjnych emocji, które we mnie wywołuje:
- Co może być w tym pozytywnego:
- Możliwe rozwiązania:
 - Kiedy skończą, jedna osoba w parze lub grupie przeczyta swoją trudną sytuację i jak sobie z nią poradziła innym i będzie musiała szukać bardziej pozytywnych rzeczy. Następnie role się odwracają, a inna osoba w parze lub grupie mówi o swojej sytuacji, a inni szukają bardziej pozytywnych rzeczy. Ta aktywność potrwa około 15 minut lub dopóki facylitator nie poczuje, że rozmawiał przez wystarczająco dużo czasu.
 - Podsumowując, facylitator może zapytać uczestników, czy trudno im myśleć o pozytywnej stronie trudnych sytuacji i czy punkt widzenia ich rówieśników pomógł im zobaczyć więcej pozytywnych rzeczy.

Dostosowanie do wdrożenia online

Ta czynność może być również wykonywana online. Oprócz wyżej wymienionych materiałów, facylitator i uczestnicy będą potrzebowali komputera, dobrego połączenia Internet oraz platformy takiej jak Zoom czy Google meets. Facylitator będzie musiał stworzyć różne wirtualne pokoje w zależności od tego, ile jest par lub grup, aby mogli ze sobą rozmawiać. Po zakończeniu wszyscy uczestnicy powrócą do wspólnego wirtualnego pokoju, aby podzielić się tym, czego się nauczyli.

Połączenie z umiejętnością

Pozytywność może pomóc nam w naszym własnym postrzeganiu sytuacji, zawężając problem i patrząc na różne punkty widzenia. Może pomóc nam postrzegać to jako coś, z czego można się uczyć, a my poradzimy sobie z tym, szukając rozwiązań z bardziej proaktywną postawą.

Kiedy mówimy o pozytywnym nastawieniu i dostrzeganiu dobrej strony rzeczy, nie mamy na myśli ignorowania negatywnych emocji, które możemy odczuwać, ani niedoceniań problemów lub trudnych sytuacji, które możemy napotkać w życiu. Tłumienie emocji może prowadzić do rozczarowania, żalu lub wstydu. Jeśli nauczymy się





rozpoznawać emocje i zarządzać nimi, znajdziemy równowagę emocjonalną, która doprowadzi nas do osiągnięcia średnio- i długoterminowych wyników i utrzymania ich.

Wnioski i ocena

W obliczu tej samej sytuacji konfliktowej można pokazać dwie postawy:

- Ograniczanie się do widzenia wszystkich negatywnych aspektów sytuacji z emocjami, które się z tym wiążą: strachem, zmartwieniem, niepokojem, niepewnością..., które w większości przypadków blokują ewentualne kreatywne rozwiązanie.
- Postrzegaj wszystko negatywnie, rozpoznaj to i szukaj pozytywnych aspektów sytuacji, aby sobie z nią poradzić lub ją poprawić.

Jeśli rozpoznajemy nasze emocje i regulujemy je, mamy wysoką samoocenę i utrzymujemy dobre relacje z innymi, łatwiej jest dostrzec pozytywy w negatywnych sytuacjach.

Dzięki temu ćwiczeniu uczestnicy dowiedzą się, że nie możemy zmienić sytuacji, które nam się przytrafiają, ale możemy zmienić sposób, w jaki o nich myślimy. Negatywne myśli mogą pojawiać się automatycznie, a czasami utrudniają nasze osiągnięcia. Perspektywa innych ludzi pomoże im uświadomić sobie, że możemy widzieć rzeczy inaczej.





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

