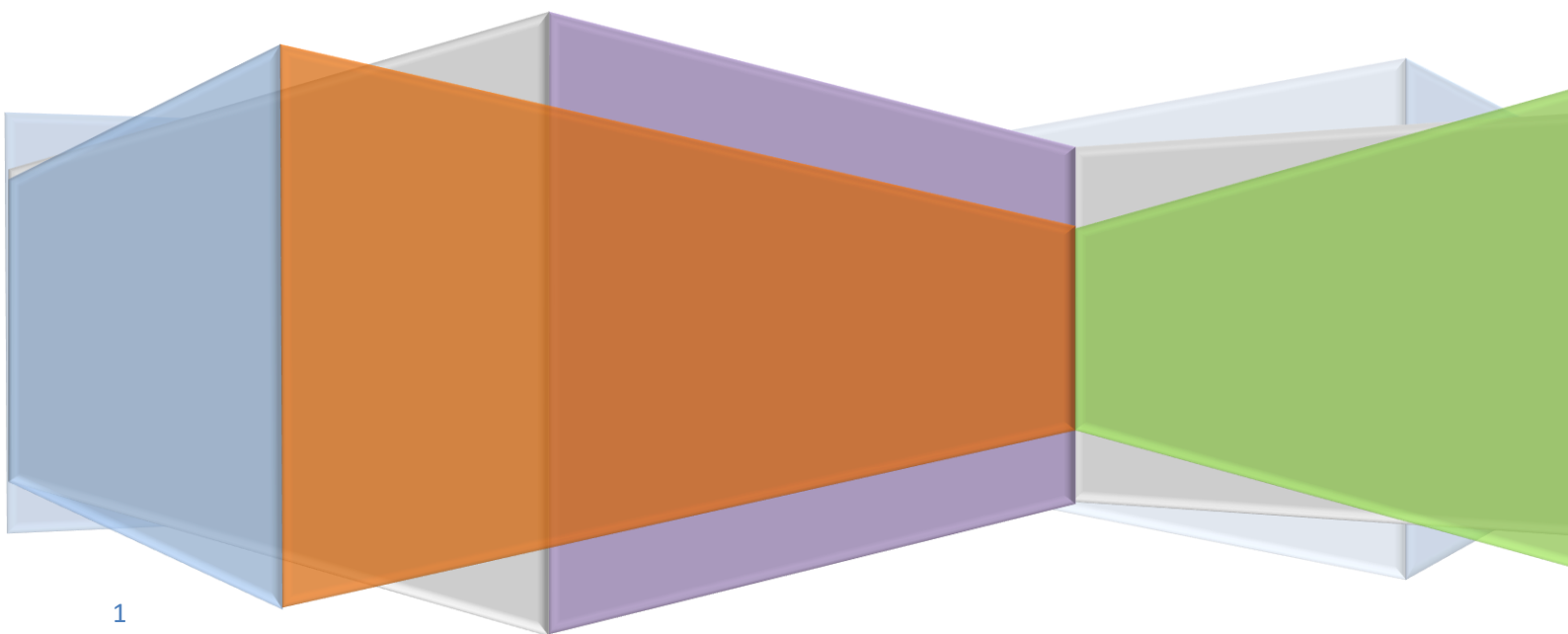




# IO2. Zadanie 2.2 Pracuj powoli, pracuj lepiej. Zestaw narzędzi treningowych Wpadnij w pułapkę pomocnika



1





## **NAZWA NARZĘDZIA: Śmierząca ryba**

### **ORGANIZACJA I KRAJ: GROWTH COOP -HISZPANIA**

Online  Twarzą w twarz

#### **Przegląd (Czego się nauczę?):**

Krótkie ćwiczenie skoncentrowane na dzieleniu się wszelkimi obawami związanymi z ogólnym tematem. Celem jest stworzenie otwartości i "oczyszczenie powietrza" w grupie. Śmierząca ryba jest metaforą "tej rzeczy/problemu, którą nosisz w sobie, ale nie lubisz o niej rozmawiać - ale im dłużej ją ukrywasz, tym bardziej śmierząca się staje". Umieszczając "śmierzącą rybę" na stole, uczestnicy odnoszą się do siebie nawzajem, czują się bardziej komfortowo i odkrywają obszary do nauki i rozwoju. To narzędzie może być prowadzone zarówno twarzą w twarz, jak i online

---

#### **Cel (Po co mam się tego nauczyć?):**

Śmierząca ryba jest metaforą "tej rzeczy/problemu, którą nosisz ze sobą, ale nie lubisz o niej rozmawiać - ale im dłużej ją ukrywasz, tym bardziej śmierząca staje się. Dobrą techniką jest kładzenie na stole tych rzeczy, których nie ośmielamy się powiedzieć w pracy, z obawy, że nie będziemy wiedzieć, jak powiedzieć "nie", nie będziemy asertywni... ale to czasami sprawia, że przeciążamy się zadaniami, nie będąc w stanie poświęcić się własnym zadaniom.

---

#### **Materiały:**

**Drukowane kartki A4 z dużym zarysem ryby**

---

**Czas: 20-30 minut**

---

**Grupa docelowa: Cała organizacja i zespół, managerowie i pracownicy**

---

#### **Instrukcje dla facylitatorów**

Przedstaw cel ćwiczenia własnymi słowami. Wyjaśnij, że celem jest zbadanie i podzielenie się naszymi indywidualnymi obawami / zmartwieniami dotyczącymi tematu warsztatów / programu jako sposobu na rozpoczęcie rozmowy i rozpoczęcie konfrontacji lub przezwyciężenia ich.





## Zadania i procedura

### Krok 1:

#### Cel

Przedstaw cel ćwiczenia. Wyjaśnij, że celem jest zbadanie i podzielenie się naszymi indywidualnymi obawami / zmartwieniami dotyczącymi tematu warsztatów / programu lub przyszłości jako sposobu na rozpoczęcie rozmowy i rozpoczęcie konfrontacji lub przewyciężenia ich.

Twarzą w twarz: Daj każdemu uczestnikowi szablon Śmierząca ryba. Wyjaśnij metaforę Śmierzącej Ryby: "Śmierząca Ryba, to rzecz, którą nosisz ze sobą, ale nie lubisz o niej rozmawiać; ale im dłużej go ukrywasz, tym śmierdzi. To metafora strachu lub niepokoju; coś, co tylko się pogorszy, jeśli nie uznasz tego i nie poradzisz sobie z tym.

### Krok 2:

Daj uczestnikom około 5 minut na uchwycenie ich osobistych śmierzących ryb w kontekście warsztatów / programu.

Na przykład, jeśli kontekst jest Digital Master Class, śmierząca ryba może dotyczyć lęków i niepokojów związanych ze zmianami cyfrowymi. Jeśli kontekstem jest warsztat zmiany organizacyjnej, śmierząca ryba może dotyczyć lęków i niepokojów związanych ze zmianami w organizacji. Ludzie powinni napisać tylko kilka słów lub frazę wewnątrz ciała ryby.



### Krok 3:

Gdy wszyscy uczestnicy złowią własną śmierzącą rybę, zaproś grupę z powrotem i poproś każdego uczestnika, aby podzielił się swoją śmierzącą rybą z resztą grupy.



Poproś uczestników, aby dzielili się pojedynczo, przez 30-60 sekund każdy. Kontynuuj, aż wszyscy uczestnicy udostępnią zawartość.

Opcjonalnie umieść wszystkie śmierzące ryby na ścianie jako rodzaj galerii (online i twarzą w twarz). Przydatne może być powrót do nich później w programie, aby odnieść się do niektórych lęków i niepokojów, które zostały podniesione na początku.

### Krok 4:

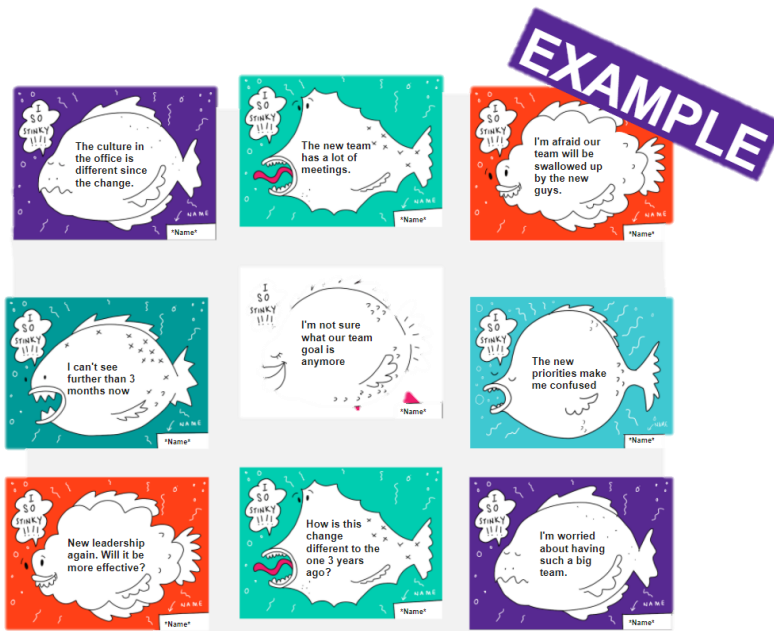
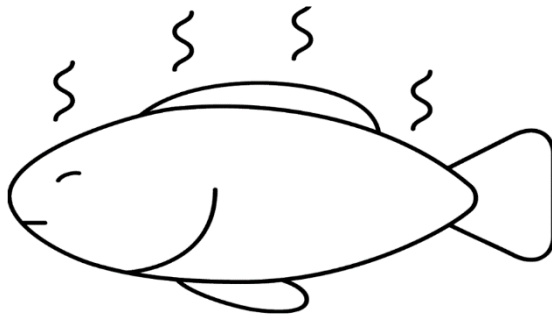
Zamykanie



Wyjaśnij, że "kładzenie ryb na stole" jest ważnym pierwszym krokiem do konfrontacji i radzenia sobie z obawami i zmartwieniami. W razie potrzeby wyjaśnij, że elementy warsztatów / programu, które mają nastąpić, będą okazją do dalszego odkrywania niektórych z tych śmierdzących ryb.

### Dostosowanie do wdrożenia online

W przypadku sesji online możesz udostępnić szablon lub użyć szablonu online



### Połączenie z umiejętnością

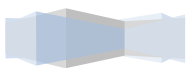
To narzędzie jest związane z umiejętnością "Wpadnięcie w pułapkę pomocnika" jako jednym z powodów, dla których wielu pracowników przeciąża się zadaniami i obowiązkami, które należą do innych, nie wiedząc, jak powiedzieć "nie" i ustalić granice. Kiedy ludzie wokół nas dostrzegają, że zawsze mogą na nas liczyć, wpadamy w pułapkę: obciążamy się swoimi obowiązkami z irracjonalnego strachu przed poczuciem odrzucenia. Może to pomóc pracownikom w wyrażaniu swoich obaw.





## Wnioski i ocena

Kładąc "śmierzące ryby" na stole, uczestnicy odnoszą się do siebie, czują się bardziej komfortowo dzieląc się swoimi obawami i pomagając tym pracownikom, którzy nie są w stanie ustawić limitów w pracy.





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)

