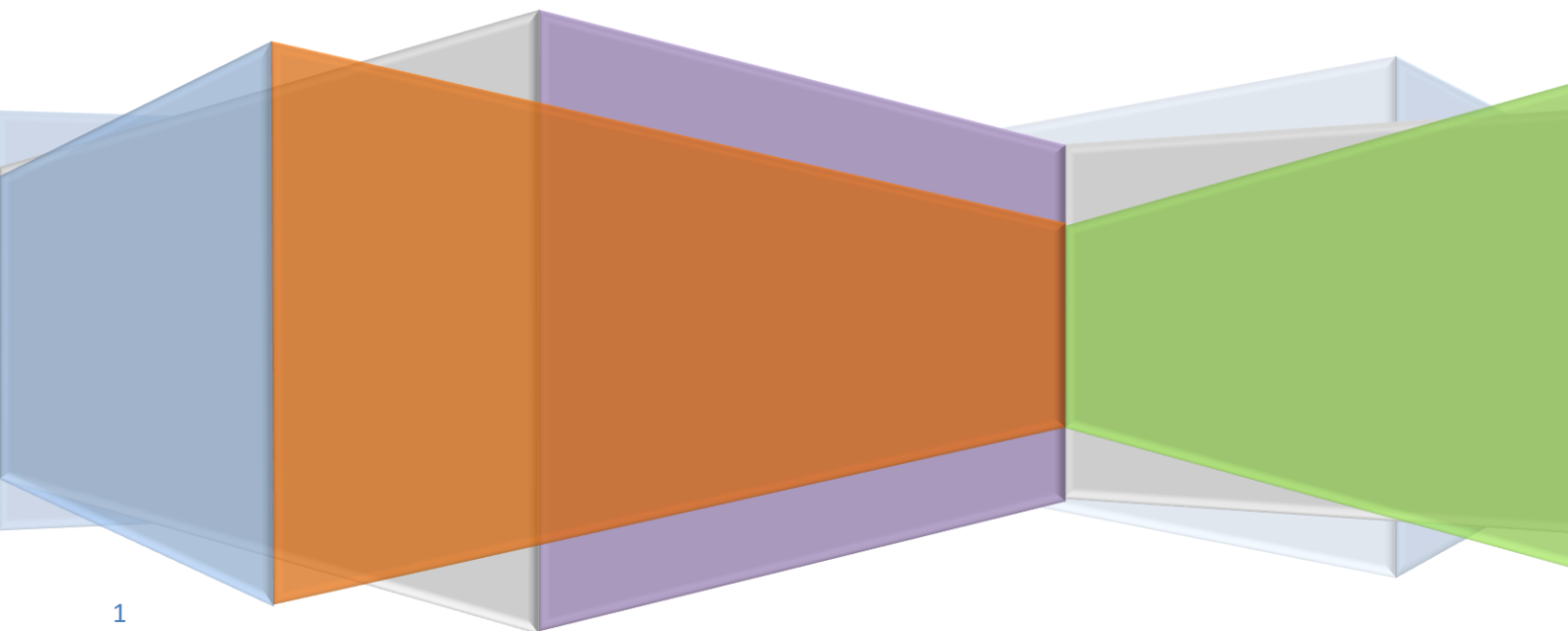




IO2. Sarcina 2.2

Lucrați lent, lucrați mai bine

**Trusa de instrumente pentru formare
A cădea în capcana celui care ajută**



1



DENUMIREA INSTRUMENTULUI: Peștele puturos

ORGANIZAȚIA ȘI ȚARA: GROWTH COOP -SPANIA

Online Față în față

Prezentare generală (Ce voi învăța?):

O activitate scurtă axată pe împărtășirea preocupărilor legate de tema generală. Scopul este acela de a crea deschidere și de a „curăța aerul” în cadrul unui grup. Peștele puturos este o metaforă pentru „acel lucru pe care îl cărați după voi și despre care nu vreți să vorbiți - dar cu cât îl ascundeți mai mult, cu atât devine mai urât mirositor.” Punând „pește puturos” pe masă, participanții relaționează între ei, se simt mai confortabil să împărtășească și descoperă zone pentru învățare și dezvoltare. Acest instrument poate fi facilitat atât față-în față cât și online

Obiectiv (Pentru ce voi învăța acest lucru??):

Peștele puturos este o metaforă pentru „acel lucru pe care îl cărați după voi și despre care nu vreți să vorbiți - dar cu cât îl ascundeți mai mult, cu atât devine mai urât mirositor. este o tehnică bună pentru a pune pe masă acele lucruri pe care nu îndrăznim să le spunem la serviciu, de teamă că nu știm să spunem nu, că nu suntem asertivi... dar care uneori ne fac să ne supraîncărcăm cu sarcini fără a ne putea dedica sarcinilor pe care le avem de îndeplinit.

Materiale:

Pagini A4 imprimare cu conturul mare al unui pește

Timp: 20-30 minute

Grupul țintă: Întreaga organizație și echipa, lucrătorii și angajații

Instrucțiuni pentru facilitatori

Prezentați cu propriile cuvinte scopul exercițiului. Explicați faptul că scopul este acela de a ne explora și împărtăși propriile noastre preocupări/îngrijorări privind tema atelierului/programului ca o modalitate de a începe o conversație și de a începe să le confruntăm pentru a le depăși.



Sarcinile și procedura

Pasul 1:

Scopul

Prezentați scopul exercițiului. Explicați faptul că scopul este acela de a ne explora și împărtăși propriile noastre preocupări/îngrijorări privind tema atelierului/programului sau privind viitorul ca o modalitate de a începe o conversație și de a începe să le confruntăm pentru a le depăși.

Față în față: Distribuți fiecărui participant un șablon cu peștele puturos. Explicați metafora Peștelui puturos: „Peștele puturos este acel lucru pe care îl cărați după voi și despre care nu vă place să vorbiți; dar cu cât îl ascundeți mai mult, cu atât devine mai urât mirositor. Este o metaforă pentru frică sau anxietate; ceva ce se va agrava dacă nu îl recunoașteți și nu îl gestionați.

Pasul 2:

Acordați participanților aproximativ 5 minute pentru a-și surprinde propriul pește puturos pentru contextul atelierului de lucru/programului.

Spre exemplu, dacă contextul este un Digital Master Class, peștele puturos ar putea fi legat de fricile și anxietățile legate de schimbarea digitală. Dacă contextul este un atelier de lucru privind schimbarea organizațională, peștele puturos ar putea fi legat de fricile și anxietățile legate de schimbările din cadrul organizației. Oameni ar trebui să scrie doar câteva cuvinte sau o frază în interiorul corpului peștelui.



Pasul 3:

După ce toți participanții și-au surprins propriul pește puturos, cereți grupului să revină și invitați fiecare participant să vorbească despre propriul pește puturos cu restul grupului.



Cereți participanților să vorbească pe rând, având la dispoziție câte 30-60 de secunde fiecare. Continuați până când au împărtășit toți participanții.

Opțional, afișați toți peștii puturoși pe perete ca un fel de galerie (online și față în față). Poate fi util să reveniți la ei ulterior în program pentru a face trimitere la unele dintre fricile și anxietățile care au fost aduse în discuție la început.

3

Pasul 4:

Închiderea

Explicați de ce „punerea peștelui pe masă” este un prim pas important pentru confruntarea și gestionarea preocupărilor și a îngrijorărilor. Dacă este relevant, explicați faptul că elementele atelierului de lucru/programului care urmează vor oferi ocazia de a explora mai în detaliu unii dintre acești pești puturoși

Adaptarea la implementarea online

Pentru sesiunile online, puteți opta să împărtășiți șablonul sau să utilizați un șablon online



online



Conectarea cu abilitatea

Acest instrument este legat de abilitatea „Căderea în capcana celui care ajută” deoarece unul dintre motivele care îi determină pe mulți lucrători să se supraîncarce cu sarcini și responsabilități care aparțin altora este acela că nu știu spune nu și nu știu stabili limite. Atunci când cei din jurul nostru percep că pot conta întotdeauna pe noi, cădem într-o capcană: ne încărcăm cu responsabilitățile lor dintr-o frică irațională de a ne simți respinși. Acest lucru îi poate ajuta pe lucrători să își exprime preocupările.

Concluzie și evaluare

Punând „peștele puturos” pe masă, participanții relaționează unul cu celălalt, ajung să se simtă mai confortabil împărtășindu-și preocupările și ajutându-i pe lucrătorii care nu pot stabili limite la muncă.



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

