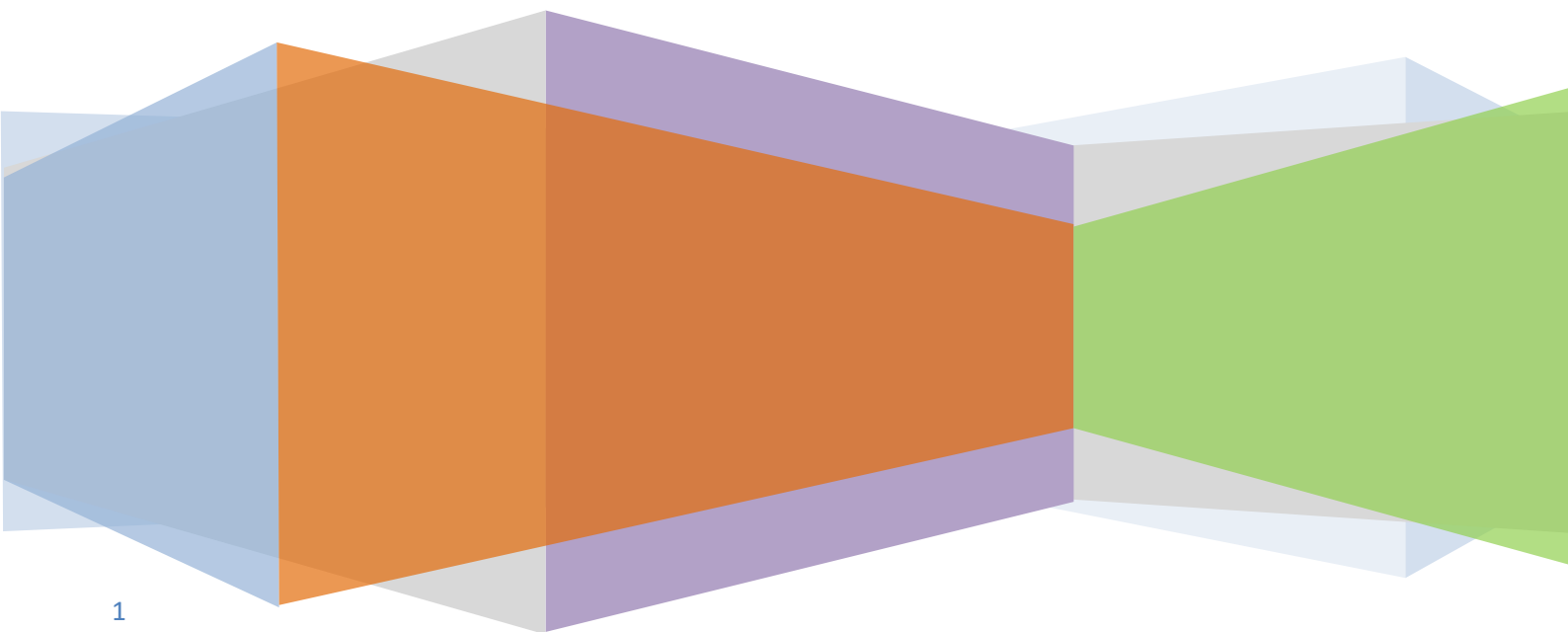




IO2. Sarcina 2.2

Lucrați lent, lucrați mai bine

**Trusa de instrumente pentru formare
Echilibrul emoțional - interpersonal**



1



DENUMIREA INSTRUMENTULUI: Jumătatea plină a sticlei

ORGANIZAȚIA ȘI ȚARA: Indepcie, Spania

Online Față în față

Prezentare generală (Ce voi învăța?):

Încurajează emoțiile pozitive, favorizează dezvoltarea unei stime de sine pozitive, favorizează relațiile noastre sociale și sporește creativitatea

Obiectiv (Pentru ce voi învăța acest lucru?):

Scopul activității este identificarea a ceea ce este pozitiv într-o situație negativă.

Materiale:

O sticlă pe jumătate plină, pixuri sau creioane și hârtie

Timp:

Între 30 și 45 de minute

Grupul țintă:

Lucrătorii și angajații unei companii

Instrucțiuni pentru facilitatori

Acest exercițiu ar trebui realizat în mod ideal în perechi, dar poate fi realizat și în grupuri. Poate fi realizat în interior sau în exterior, atât timp cât este un loc confortabil și liniștit unde participanții pot vorbi.

Sarcini și procedură

- Facilitatorul va arăta o sticlă pe jumătate plină (sau pe jumătate goală) și îi va întreba pe participanți cum văd ei sticla și ce înseamnă pentru ei expresia „sticla este pe jumătate plină”.
- Apoi facilitatorul împarte grupul în perechi dacă este posibil, sau în grupuri de câte trei. Facilitatorul va acorda participanților 10 minute pentru a-și aminti două situații dificile din viețile lor și a le nota:

2

Prima situație de conflict

- Situația sau conflictul:



- Emoțiile neoperative pe care le produce în mine:
- Ce poate fi pozitiv în legătură cu acesta:
- Soluții posibile:

A doua situație de conflict

- Situația sau conflictul:
- Emoțiile neoperative pe care le produce în mine:
- Ce poate fi pozitiv în legătură cu acesta:
- Soluții posibile:
 - Atunci când termină, o persoană din pereche sau din grup va citi celorlalți situația sa dificilă și cum a gestionat-o și ei vor trebui să caute aspectele pozitive. Apoi rolurile sunt inversate și o altă persoană din pereche sau din grup vorbește despre situația sa și ceilalți caută aspecte mai pozitive. Această activitate va dura aproximativ 15 minute sau până când facilitatorul simte că au discutat suficient timp.
 - În încheiere, facilitatorul poate întreba participanții dacă li s-a părut dificil să se gândească la latura pozitivă a situațiilor provocatoare și dacă punctul de vedere al colegilor i-a ajutat să vadă mai multe lucruri pozitive.

Adaptarea la implementarea online

Această activitate poate fi realizată și online. Pe lângă materialele menționate mai sus, facilitatorul și participanții vor avea nevoie de un computer, conexiune bună la internet și o platformă cum ar fi Zoom, Webex sau Google Meets. Facilitatorul va trebui să creeze camere virtuale diferite în funcție de câte grupuri sau perechi există astfel încât ei să poată vorbi unii cu ceilalți. După ce au terminat, toți participanții vor reveni într-o cameră virtuală comună pentru a împărtăși ceea ce au învățat.

Conectarea cu abilitatea

Pozitivitatea ne poate ajuta în ceea ce privește percepția noastră asupra unei situații, prin restrângerea problemei și privirea unor puncte de vedere diferite. ea ne poate ajuta să o vedem ca pe ceva din care trebuie să învățăm și vom gestiona situația căutând soluții cu o atitudine mai proactivă.

Când vorbim de atitudine pozitivă și de a vedea partea bună a lucrurilor, nu ne referim la ignorarea emoțiilor negative pe care le putem simți sau la subestimarea problemelor sau situațiilor dificile pe care le putem întâlni în viață. Suprimarea emoțiilor poate conduce la dezamăgire, regret sau rușine. Dacă învățăm să recunoaștem emoțiile și să



le gestionăm, vom găsi echilibrul emoțional care ne va conduce la obținerea rezultatelor noastre pe termen mediu și lung și la păstrarea lor.

Concluzie și evaluare

În fața aceleași situații conflictuale, se pot manifesta două atitudini:

- Faptul de a ne limita la a vedea toate aspectele negative ale situației cu emoțiile pe care aceasta le presupune: frică, îngrijorare, anxietate, incertitudine..., care în majoritatea cazurilor blochează o posibilă soluție creativă.
- Vedeți totul negativ, recunoașteți-l și căutați aspectele pozitive ale situației pentru a face față sau a o îmbunătăți.

Dacă ne recunoaștem emoțiile și le reglăm, avem o stimă de sine ridicată și menținem o relație bună cu ceilalți, este mai ușor să vedem pozitivul în situațiile negative.

Cu această activitate, participanții vor fi aflat că nu putem schimba situațiile care ni se întâmplă, dar putem schimba felul în care ne gândim la ele. Gândurile negative pot apărea automat și uneori ne pot împiedica realizările. Perspectiva altor oameni îi va ajuta să realizeze că putem vedea lucrurile în mod diferit.



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

