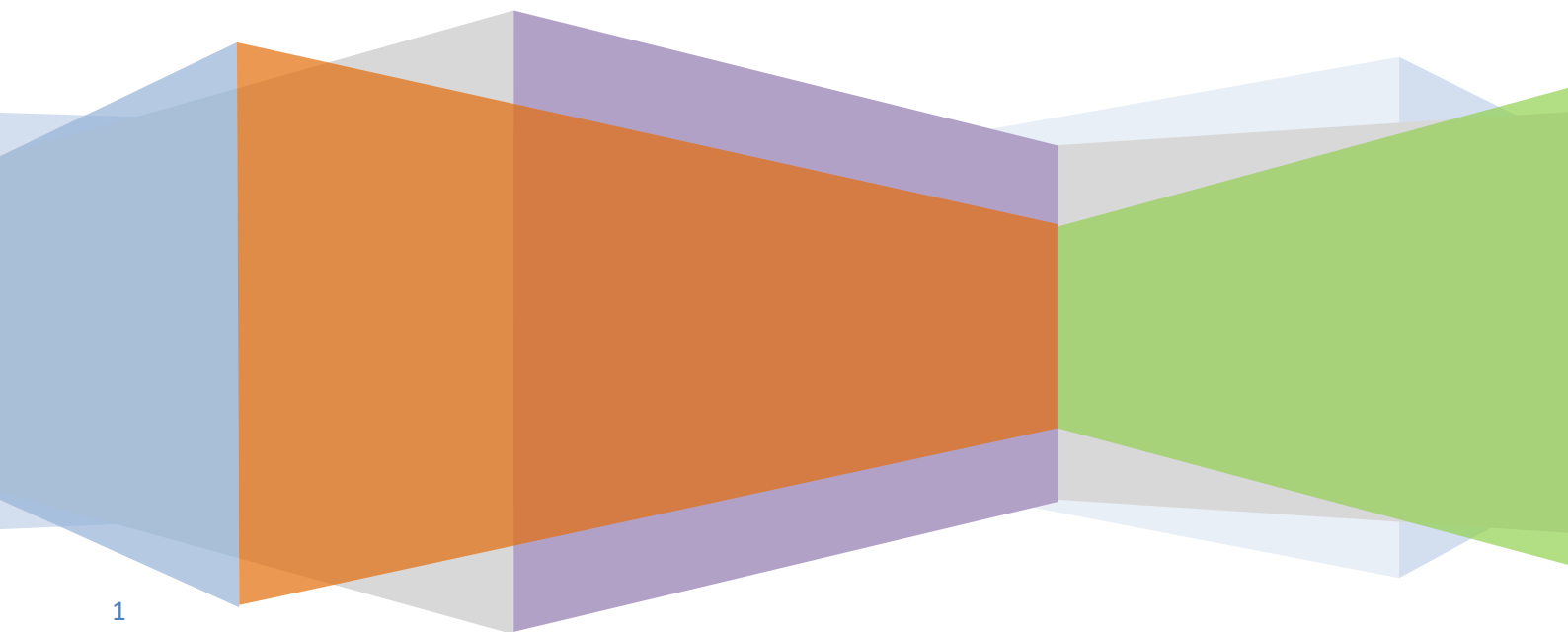




IO2. Sarcina 2.2

Lucrați lent, lucrați mai bine

**Trusa de instruire pentru formatori
Echilibrul emoțional - interpersonal**



1



DENUMIREA INSTRUMENTULUI: Starul echilibrului

ORGANIZAȚIA ȘI ȚARA: Indepcie, Spania

Online Față în față

Prezentare generală (Ce voi învăța?):

Această activitate este menită să îi facă pe participanți conștienți de influența relațiilor altor oameni, care poate întreține sau afecta stabilitatea noastră emoțională.

Obiectiv (Pentru ce voi învăța acest lucru?):

Pentru a crea o legătură cu colegii noștri în vederea asigurării unui mediu de lucru agreabil.

Materiale:

Nu sunt necesare materiale.

Timp:

Între 15 și 20 de minute

Grupul țintă:

Lucrătorii și angajații unei companii

Instrucțiuni pentru facilitatori

Această activitate poate fi realizată cu un grup de aproximativ 10 persoane. Nu este necesar ca facilitatorul să intre în dinamică, dar acest lucru poate fi necesar dacă numărul de persoane este redus. Dacă grupul este foarte mare, va fi necesar un spațiu mare deoarece vom forma un cerc.

Acest lucru poate fi realizat în interior și în exterior.

Sarcini și procedură

1. Participanții sunt instruiți să se așeze în cerc și le atribuim fiecăruia câte un număr, după cum urmează: unu, doi, unu, doi....
2. Participanții se țin de mâini până când cercul este tensionat. Apoi, fără a da drumul mâinilor, participanții cu numărul unu fac un pas în față, iar cei cu numărul doi fac un pas în spate.



3. Acest lucru trebuie făcut încet, pentru a găsi echilibrul fără accidente. După ce a fost găsit echilibrul, este necesar să lăsați să treacă timpul pentru ca participanții să realizeze cum funcționează acest echilibru de forțe.
4. Participanții pășesc din nou, dar de data aceasta în sens invers. Adică cei care au numărul 1 fac un pas în spate, iar cei cu numărul 2 un pas în față, și așa mai departe.
5. După încheierea jocului, trecem la reflecție.

Adaptarea la implementarea online

Dat fiind faptul că această activitate necesită contact fizic, ar fi dificil de implementat online.

Conectarea cu abilitatea

Această activitate ne învață că toți cei implicați într-o relație, în cazul de față o relație de muncă, sunt responsabili pentru a o face să funcționeze. Trebuie să ne concentrăm pe cooperare, bun simț, pe beneficiul reciproc și pe rezolvarea conflictelor. Relațiile la locul de muncă influențează satisfacția angajaților și chiar și productivitatea companiei.

Concluzie și evaluare

Participanții ar trebui să fi înțeles mai bine nevoia de a lucra ca o echipă și de a fi empatici și cooperanți unii cu alții pentru a menține echilibrul. Totodată, acest echilibru reprezintă stabilitatea noastră emoțională, care poate fi afectată de acțiunile altora, dar poate fi și menținută cu ajutorul celorlalți.



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

