



IO2. Sarcina 2.2

Lucrați lent, lucrați mai bine

**Trusa de instruire pentru formatori
Grija pentru valori - Interpersonale**





DENUMIREA INSTRUMENTULUI: Ce îmi place să fac

ORGANIZAȚIA ȘI ȚARA: Indepcie, Spania

Online Față în față

Prezentare generală (Ce voi învăța?):

Participanții vor învăța să își identifice valorile și prioritățile și să își dea seama dacă ceea ce fac ei corespunde valorilor lor sau dacă trebuie să facă schimbări.

Obiectiv (Pentru ce voi învăța acest lucru?):

Sporirea conștientizării participanților privind valorile lor.

Materiale:

Pixuri și hârtie

Timp:

Aproximativ 1 oră

Grupul țintă:

Lucrătorii și angajații unei companii

Instrucțiuni pentru facilitatori

Pentru realizarea acestei activități trebuie să împărțim participanții în grupuri de 5 sau 6 persoane. Această activitate poate fi efectuată în interior sau în exterior cu condiția să avem suficient spațiu și locul să fie liniștit.

Sarcini și procedură

1. Facilitatorul cere tuturor să reflecteze individual la lucrurile pe care le place să le facă și să le enumere începând de la 10 (îmi place cel mai mult) până la 1 (îmi place cel mai puțin). Această parte va dura maximum 5 minute.
2. În grupuri de 5 sau 6 persoane, membrii trebuie să își exprime valorile. Această activitate va dura aproximativ 15 minute. Aceste întrebări trebuie utilizate pentru a ghida discuția:
 - Prețuiesc ceea ce fac și fac ceea ce prețuiesc?
 - Îmi exprim public opiniile atunci când am ocazia?
 - Am ales această opțiune dintr-o gamă de alternative?
 - Am ales-o după ce am luat în considerare și am acceptat consecințele?





- Au luat decizia fără să fiu constrâns?
 - Sunt consecvent între ceea ce cred și ceea ce spun?
 - De obicei acționez în același fel în situații diferite?
3. În urma reflecției în sub-grupuri, facilitatorul va conduce o discuție cu întregul grup timp de aproximativ 15 minute în care vor fi luate în considerare întrebările următoare:
- Care a fost reacția colegilor voștri când au văzut că gusturile voastre sunt diferite, v-ați simțit respectat/ă?
 - V-ați simțit criticați?
 - A încercat cineva să schimbe gusturile celorlalți aducându-i mai aproape de ei înșiși?
 - După discuția în sub-grupuri, v-ați schimbat părerea despre vreunul dintre gusturile voastre?
4. După acest exercițiu facilitatorul va acorda participanților 10 minute pentru a-și analiza răspunsurile și a trage concluziile în mod individual. Participanții vor putea face diferența între 4 până la 8 valori și priorități care sunt importante pentru ei. Dacă ei găsesc mult mai multe, pot vedea dacă unele din ele sunt legate între ele și pot fi grupate.
5. Apoi participanții vor avea la dispoziție 5 minute pentru a se gândi cât timp petrec cu aceste priorități și câtă energie și angajament investesc în ele. Pentru a face acest lucru pot folosi procente.
6. În cele din urmă, facilitatorul va acorda participanților încă 10 minute pentru a răspunde la aceste întrebări, dacă nu sunt mulțumiți de rezultat:
- De ce aveți nevoie pentru a înceta să faceți?
 - De ce aveți nevoie pentru a începe să faceți?
 - De ce aveți nevoie pentru a continua să faceți sau pentru a crește?

Adaptarea la implementarea online

Această activitate poate fi realizată ușor online. 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 o cameră virtuală pentru fiecare grup pentru partea a 2-a. Restul părților vor fi realizate în aceeași cameră virtuală cu întregul grup. Este important să reamintiți participanților să respecte timpul alocat pentru intervenție și să oprească microfoanele atunci când întregul grup este în aceeași încăpere pentru a evita zgomotele disruptive.

Conectarea cu abilitatea

Valorile generează emoții cum ar fi bucuria (dacă lucrurile merg conform valorilor noastre), furie (când valorile noastre nu sunt satisfăcute) și vinovăție (când nu acționăm conform valorilor noastre). Cunoașterea propriilor valori este importantă pentru satisfacția noastră personală și pentru dezvoltarea viitoare a carierei.





Deciziile pe care le luăm sunt o reflecție a valorilor și a convingerilor noastre. Faptul de a le lua în considerare ne este benefic atât nouă cât și companiei pentru care lucrăm deoarece vom fi mai fericiți și mai productivi.

Concluzie și evaluare

Valorile sunt liniile directoare și prioritățile care ne permit să luăm decizii. Cu cât există mai multă coerență între acțiunile și valorile noastre, cu atât vom avea mai multă satisfacție personală.

Faptul de a acționa în conformitate cu valorile noastre ne influențează stima de sine, deoarece ne permite să luăm decizii bazate pe ceea ce vrem și prețuim, nu acționăm conform priorităților altor oameni.

Cu acest exercițiu, participanții vor afla care valori sunt importante pentru ei, care le sunt prioritățile și dacă există o coerență între ceea ce vor și ceea ce fac.





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

