

## Ćwiczenie: Mocne strony w kopercie

**Cel i typ zadania:** Zadanie to pomaga zespołom odkryć i korzystać z mocnych stron poszczególnych członków oraz zwiększyć ich zaangażowanie poprzez uporządkowanie pracy wokół swoich mocnych stron. Jest odpowiednie dla osób, które pracują razem (np. członkowie jednego zespołu roboczego) zorganizowanych w grupy liczące 5-9 członków. Celem zadania jest stworzenie werbalnego autoportretu, który będzie zawierał mocne strony uczestnika (dostrzegane przez kolegów z zespołu).

**Czas trwania:** 60-90 min

**Materiały:** Instrukcje gracza – 1 kopia/uczestnik (Załącznik 1), 1 pusta koperta/uczestnik, kartki A4

### Instrukcja:

Proszę dać każdemu członkowi zespołu 5 minut na pracę w grupie oraz 15 minut na pracę samodzielną. (Dla przykładu: jeśli grupa jest złożona 7 osób, wykonanie zadania w grupie wymaga 35 minut, zaś praca samodzielna 15 minut.)

Przekazanie instrukcji uczestnikom. Proszę podzielić uczestników na grupy i poprosić ich, aby usiedli razem przy stole. Proszę wyjaśnić, że celem zadania jest odkrycie mocnych stron każdego członka zespołu dostrzeganych przez jego kolegów z grupy. Proszę dodać, że ćwiczenie ma dwa etapy. Pierwszy etap odbywa się w grupach, a drugi wymaga samodzielnej pracy.

Proszę rozdać przybory. Proszę rozdać instrukcje ćwiczenia wszystkim uczestnikom. Proszę rozdać uczestnikom po kopercie oraz kilka kartek papieru do pisania.

Proszę wyjaśnić etapy ćwiczenia. Proszę dodać, że instrukcje do zadania znajdują się w handoutcie. Proszę poprosić uczestników, aby przejrzyli handout w celu zapoznania się z przebiegiem ćwiczenia. Po odpowiedniej przerwie na zapoznanie się z handoutem, należy powiedzieć uczestnikom, że mogą zadawać pytania na temat ćwiczenia i udzielić im na nie krótkich odpowiedzi. Proszę zapewnić uczestników, że będzie Pan(i) chodzić po sali, aby pomóc uczestnikom, jeśli będą mieli jakieś trudności z wykonaniem zadania.

Proszę zacząć od pracy w grupie. Proszę powiedzieć uczestnikom, żeby zaczęli od zapisania swojego imienia na kopercie i przekazali kopertę osobie, która znajduje się po ich lewej stronie. Proszę nastawić minutnik na 3 minuty i poprosić uczestników, aby zapisali na kartce listę mocnych stron. Proszę pomóc uczestnikom, którzy potrzebują dodatkowych wyjaśnień. Po upływie 3 minut należy użyć gwizdka/dzwonka i powiedzieć uczestnikom, aby złożyli kartki, na których zapisali mocne strony, i włożyli je do koperty (bez zaklejania koperty).

Proszę zakończyć pracę w grupach. Proszę powiedzieć uczestnikom, aby wykonali zadanie opisane w handoutcie. Proszę odmierzać czas na wykonanie kolejnych etapów zadania. Gdy koperty wrócą do osób, których imiona zostały na nich zapisane, proszę ogłosić koniec tego etapu ćwiczenia.

Proszę rozpocząć etap samodzielnej pracy. Proszę powiedzieć uczestnikom, aby wzięli swoje koperty, znaleźli dogodne miejsce do zapoznania się z listą mocnych stron i zastanowili się nad tym, co

przeczytali, postępując zgodnie z instrukcjami znajdującymi się pod nagłówkiem „praca samodzielna” w handoucie. Proszę poprosić uczestników, aby poświęcili co najmniej 15 minut na wykonanie tego zadania. Proszę podziękować uczestnikom.

Proszę podsumować ćwiczenie, omawiając sposób, w jaki uczestnicy określali mocne strony. W jakim stopniu uczestnicy dostrzegali mocne strony innych uczestników, o których istnieniu ci wcześniej nie wiedzieli?

**Literatura:**

<https://www.sessionlab.com/methods/strength-envelopes>

## Załącznik 1:

### **Instrukcje dla uczestników do ćwiczenia Mocne strony w kopercie**

#### **Praca w grupie**

**Proszę przygotować kopertę.** Proszę zapisać swoje imię na kopercie (w miejscu, gdzie zazwyczaj pisze się adres odbiorcy). Proszę zapisać imię dużymi, drukowanymi literami. Nie trzeba zapisywać swojego adresu.

**Wymiana kopert.** Proszę dać swoją kopertę osobie, która siedzi po Pana(-i) lewej stronie. Proszę wziąć kopertę od osoby, która siedzi po Pana(-i) prawej stronie.

**Lista mocnych stron.** Ma Pan(i) trzy minuty na wykonanie następnego zadania. Proszę pomyśleć o osobie, z której imieniem dostał(a) Pan(i) kopertę. Proszę zastanowić się, jakie trzy mocne strony ma ta osoba (można podać więcej niż trzy). (Poniżej znajduje się lista mocnych stron, z których można wybrać właściwe). Dla każdej podanej mocnej strony należy przytoczyć kilka konkretnych przykładów, gdy był(a) Pan(i) świadkiem, jak osoba ta wykorzystuje tę mocną stronę w praktyce. Proszę w skrócie opisać mocne strony danej osoby z podaniem przykładów.

Poniżej znajduje się przykład:

**Mocna strona:** Rzetelność

#### **Wykorzystanie mocnej strony w praktyce:**

1. Obiecała Pani przygotować kartę informacyjną leczenia szpitalnego pacjenta do 17 maja. Większość współpracowników oczekiwała, że poprosi Pani o przedłużenie terminu, ponieważ był bardzo krótki. Jednak przygotowała Pani wzorowo kartę w wyznaczonym terminie.
2. Udziela Pani szczegółowych odpowiedzi, gdy ktoś zada Pani pytanie podczas zebrania. Informacje, które Pani podaje są zawsze poprawne i aktualne.

**Kolejna wymiana koperty.** Po upływie trzech minut proszę złożyć kartkę i włożyć ją do koperty. Proszę nie zaklejać koperty. Podobnie jak na początku ćwiczenia, proszę podać kopertę osobie, która siedzi po Pana(-i) lewej stronie, i wziąć kopertę od osoby po prawej stronie.

**Proszę sporządzić kolejną listę mocnych stron.** Proszę nie otwierać koperty. Ma Pan(i) znowu trzy minuty na sporządzenie listy mocnych stron osoby, której imię znajduje się na otrzymanej kopercie, (proszę uwzględnić co najmniej trzy) z podaniem odpowiednich przykładów.

**Koniec pracy w grupie.** Proszę kontynuować wymianę kopert i sporządzanie list mocnych stron osób, których imiona widnieją na kopertach. Proszę wykonywać ćwiczenie do chwili, gdy wróci do Pana(-i) koperta z Pana(-i) imieniem. Oznacza to koniec tej części ćwiczenia.

#### **Praca samodzielna**

**Proszę pracować samodzielnie.** Proszę wziąć swoją kopertę z listami mocnych stron. Proszę znaleźć dogodne miejsce do zapoznania się z tymi listami. (Później, jeśli Pan(i) zechce może się podzielić się informacjami zawartymi na listach z innymi osobami, ale najpierw proszę się nad nimi zastanowić samodzielnie).

**Zrób to sam(a).** Przed otwarciem koperty z listami innych uczestników proszę sporządzić własną listę mocnych stron, które Pan(i) posiada według własnego uznania.

**Proszę nacieszyć się pozytywnymi informacjami zwrotnymi.** Proszę otworzyć kopertę i zapoznać się z listami sporządzonymi przez innych uczestników. Proszę pozwolić sobie na zadowolenie związane z mocnymi stronami, które zdaniem innych Pan(i) posiada.

**Proszę przypomnieć sobie technikę okna Johari.** Proszę rozważyć następujące pytania:

- Które z mocnych stron dostrzega większość ludzi oraz Pan(i) sam(a)?
- Które ze wskazanych mocnych stron były dla Pana(-i) zaskoczeniem (ponieważ nie był(a) Pan(i) świadom(a) ich posiadania)?
- Które mocne strony najczęściej się powtarzały na sporządzonych listach?
- Które pojawiły się tylko na liście jednej osoby? Jaki ma Pan(i) związek z tą osobą, że zdołała dostrzec cechę, której nie dostrzegają inni?

**Proszę stworzyć „autoportret”.** Proszę sporządzić listę swoich mocnych stron. Proszę wykorzystać te informacje, aby stworzyć opis stanowiący „autoportretem” Pana(-i) najlepszych cech.

**Proszę stworzyć swoją wymarzoną pracę.** Proszę zastanowić się, jak może Pan(i) zreorganizować swoją rutynę pracy i obowiązki służbowe, aby mógł Pan/ mogła Pani częściej i lepiej wykorzystywać swoje mocne strony.

***Lista mocnych stron***

|                              |                          |                |                          |
|------------------------------|--------------------------|----------------|--------------------------|
| Odpowiedzialność             | Zdolności adaptacyjne    | Asertywność    | Śmiałość                 |
| Odwaga                       | Opanowanie               | Troskliwość    | Rozwaga                  |
| Pogoda ducha                 | Spryt                    | Oddanie        | Pewność siebie           |
| Ciągłe uczenie się           | Dzielność                | Kreatywność    | Krytyczne myślenie       |
| Ciekawość                    | Niezawodność             | Dystans        | Godność                  |
| Staranność                   | Dyskrecja                | Efektywność    | Inteligencja emocjonalna |
| Energia                      | Entuzjazm                | Sprawiedliwość | Ekstrawertyzm            |
| Bezstronność                 | Elastyczność             | Życzliwość     | Myślenie przyszłościowe  |
| Hojność                      | Wdzięczność              | Uczynność      | Uczciwość                |
| Nadzieja                     | Pokora                   | Humor          | Idealizm                 |
| Obiektywność                 | Umiejętność improwizacji | Otwartość      | Niezależność             |
| Zaradność                    | Pomysłowość              | Prawość        | Inteligencja             |
| Inteligencja interpersonalna | Introwertyzm             | Intuicja       | Uprzejmość               |

|                             |                   |                                              |                                          |
|-----------------------------|-------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|
| Wiedza                      | Przywództwo       | Umiejętność słuchania                        | Logiczne myślenie                        |
| Myślenie długofalowe        | Lojalność         | Dojrzałość                                   | Skromność                                |
| Neutralność                 | Obiektywizm       | Otwartość umysłu                             | Optymizm                                 |
| Organizacja                 | Oryginalność      | Cierpliwość                                  | Wytrwałość                               |
| Perspektywa                 | Wesołość          | Inicjatywa                                   | Roztropność                              |
| Umiejętności ilościowe      | Realizm           | Zdolność do refleksji                        | Swoboda                                  |
| Odporność                   | Szacunek          | Gotowość do współpracy                       | Asertywność połączona z pewnością siebie |
| Samoświadomość              | Samokontrola      | Poczucie własnej wartości                    | Poczucie humoru                          |
| Umiejętność priorytetyzacji | Poczucie celu     | Wrażliwa natura                              | Powołanie do służby innym                |
| Prostota                    | Serdeczność       | Inteligencja społeczna                       | Duch przygody                            |
| Uduchowienie                | Spontaniczność    | Umiejętność radzenia sobie w każdej sytuacji | Sympatia                                 |
| Praca zespołowa             | Wiedza techniczna | Tolerancja odmienności dla                   | Zaufanie                                 |
| Prawdomówność               | Wszechstronność   | Ciepło                                       | Mądrość                                  |
| Dowcip                      |                   |                                              |                                          |

**Literatura:**

<https://www.sessionlab.com/methods/strength-envelopes>