

Ćwiczenie: Ćwiczenia budujące mocne strony

Cel i typ zadania: Ludzie rozwijają się, gdy czują się pewni siebie oraz mają poczucie własnej wartości, gdy odkrywają, że ich osiągnięcia i umiejętności są cenione. Ćwiczenie to służy pokazaniu roli doceniania innych w budowaniu zespołu oraz zwiększaniu poczucia własnej wartości i wzajemnego zaufania. Główne cele działania to:

- pokazanie, że docenianie innych oraz pozytywne nastawienie są wartościowe
- pomoc w dobrym poznaniu się członkom grupy/zespołu
- budowanie zaufania i wzajemnego szacunku w grupie lub zespole
- budowanie pewności siebie i poczucie własnej wartości u członków grupy/zespołu

Czas trwania: 45-60 min

Materiały:

Instrukcja:

Uczestnicy w małej grupie są zwrócenii do siebie twarzami. W większej grupie, gdy nie ma zbyt dużo czasu, ćwiczenie odbywa się z jedną osobą stojącą przed grupą. Następnie należy podzielić uczestników na grupy złożone z 4-5 osób.

Uwaga grupy jest zwrócona przez jakiś czas na każdego z uczestników.

Osoba, która znajduje się w centrum uwagi, ma za zadanie opisać wydarzenie, w wyniku którego udało się jej coś osiągnąć lub była zadowolona z siebie. Wydarzenie to nie musi mieć związku z pracą. Zadaniem pozostałych osób jest uważne słuchanie.

Każdy członek grupy mówi osobie, która opowiada o swoim sukcesie, o dwóch lub trzech mocnych stronach, którymi ta osoba się wykazała, aby go osiągnąć. Osoba, która opowiada, dodaje od siebie jedną lub dwie mocne strony swojego zachowania w opisywanej sytuacji.

Osoba ta wskazuje następnie jedną mocną stronę, która najbardziej jej się spodobała spośród tych, które zostały wymienione. Jeśli uczestnicy są na to gotowi, mogą po kolei do siebie podchodzić i mówić drugiej osobie: „Jestem (np.) zaradny(-a)!”

Prowadzący może zachęcać, aby uczestnik mówił te słowa wyraźnie, używając optymistycznego tonu i przyjmując postawę, które sugerują brak autoironii.

Podsumowanie:

Gdy wszyscy wykonają ćwiczenie, proszę zapytać uczestników, jak się czują oraz o ich nastawienie do grupy, oraz czego się nauczyli.

Rezultat Ćwiczenia:

To ćwiczenie pomaga ludziom budować pewność siebie i poczucie własnej wartości, gdy odkrywają, że ich osiągnięcia i umiejętności są wartościowe. Pomaga doceniać inne osoby i budzi chęć, aby się o nich więcej dowiedzieć. Wspólne doświadczanie intensywnych przeżyć buduje spójność w grupie i zaufanie. Ponadto sprawia ludziom przyjemność.

Jak ułatwić przeprowadzenie ćwiczenia:

Jeśli to możliwe, należy podejść do tego ćwiczenia z humorem, ale poruszać się w jasno sprecyzowanych granicach. Proszę dać przykład uważnego słuchania oraz samemu wziąć udział w ćwiczeniu, jeśli grupa jest niewielka.

Źródło: <https://www.sessionlab.com/methods/strength-building-exercise>