

Zaufaj

Metoda aktywizująca:

Praca w grupach/ parach, Dyskusja

Krótką charakterystyka:

Ćwiczenie ma na celu poprawę zaufania w zespołach międzypokoleniowych poprzez zrozumienie, jak zaufanie wpływa na współpracę i komunikację. Uczestnicy będą pracować nad stworzeniem atmosfery psychologicznego bezpieczeństwa w zespole oraz odkryją, jak różne pokolenia mogą uzupełniać się i wspierać w pracy.

Czas trwania: 30 - 60 minut

Cele ćwiczenia:

- Zwiększenie zaufania między pracownikami z różnych pokoleń.
- Budowanie kultury wzajemnego szacunku i zaufania w zespole.
- Zrozumienie, jak zaufanie wpływa na efektywność współpracy w zespołach międzypokoleniowych.
- Rozwijanie psychologicznego bezpieczeństwa, które pozwala każdemu członkowi zespołu wyrażać swoje zdanie i dzielić się pomysłami.
- Refleksja nad tym, jak zaufanie jest związane z przekonaniami na temat wieku i doświadczenia.
- Integracja zespołu międzypokoleniowego.
- Wzajemne zrozumienie.

Przebieg aktywności

1. Wprowadzenie (10 min)

Prowadzący zaczyna ćwiczenie, wyjaśniając, że zaufanie jest fundamentem efektywnej współpracy, a brak zaufania w zespole może prowadzić do nieporozumień, niskiego zaangażowania i braku wykorzystania potencjału wszystkich pracowników. Następnie przedstawia cel ćwiczenia – zwiększenie zaufania w zespole międzypokoleniowym poprzez zrozumienie, że każdy członek zespołu wnosi coś cennego, niezależnie od wieku.

2. Metafora ulubionej zabawki (10 min)

- Prowadzący przedstawia “metaforę ulubionej zabawki” jako symbol wiedzy, doświadczenia, umiejętności i wartości, które każdy członek zespołu wnosi do pracy.
- Każdy uczestnik zostaje poproszony o przypomnienie sobie swojej ulubionej zabawki z dzieciństwa i podzielenie się tym w parze lub w małej grupie (najlepiej różnorodnej pokoleniowo)
- Na forum można porozmawiać o zabawkach, żeby wymienić się też ciekawostkami - kto miał jaką zabawkę, podzielił się wspomnieniami z nią.

Metafora polega na tym, aby przypomnieć sobie jak się czuliśmy gdy podzieliliśmy się naszą ulubioną zabawką z innymi. Jak reagowali byśmy gdyby dzieci nam zabrały zabawkę i nie chciały się z nami bawić a jak gdy bawiliby się nią razem z nami. W jakiej sytuacji przyniesiesz swoją zabawkę jeszcze raz?

Prowadzący proponuje aby pomyśleć o zabawce z czasów dzieciństwa jako o swoim doświadczeniu, które wnosimy do firmy.

3. Dzielimy się doświadczeniem: „Co wnosisz do zespołu?” (15 min)

Uczestnicy w parach lub małych grupach dzielą się swoimi umiejętnościami, doświadczeniem i talentami, które przynoszą do zespołu. Ważne, aby każdy mógł wyrazić, co wnosi do zespołu, czym może podzielić się z innymi, a także jakie kompetencje ceni u innych członków zespołu.

4. Budowanie psychologicznego bezpieczeństwa (15 min)

Następnie prowadzący zadaje pytania dotyczące budowania zaufania w zespole, np:

- Jakie zachowania w pracy sprawiają, że czujesz się szanowany/a?
- Co mogłoby zwiększyć Twoje zaufanie do kolegów/koleżanek?
- Jakie działania są potrzebne, abyś poczuł/a, że Twoje doświadczenie i pomysły mają wartość?

Uczestnicy dzielą się swoimi odpowiedziami, a prowadzący zapisuje najważniejsze wnioski.

5. Podsumowanie i wnioski (10 min)

Na zakończenie prowadzący podsumowuje ćwiczenie podkreślając, jak ważne jest stworzenie atmosfery zaufania, w której każdy członek zespołu może wnosić swoje talenty i doświadczenia. Uczestnicy poproszeni są o

refleksję, jak mogą wprowadzić te wnioski do swojej codziennej pracy i jak zaufanie w pracy międzypokoleniowej może pomóc w poprawie współpracy i efektywności zespołu.

Materiały:

- Arkusz papieru lub tablica do pisania wniosków z grupowych dyskusji.
- Kartki do zapisania przemyśleń o ulubionej zabawce.
- Flipchart, markery, długopisy.

Wskazówki dla prowadzących:

- **Zachęcaj do otwartości:** Upewnij się, że uczestnicy czują się swobodnie, dzieląc się swoimi doświadczeniami i opiniami. Zaufanie rośnie w atmosferze otwartości i akceptacji.
- **Wspieraj aktywne słuchanie:** Zachęcaj do uważnego słuchania, szczególnie gdy różne pokolenia dzielą się swoimi przemyśleniami. Podkreślaj, że każdy ma unikalne doświadczenie, które może wzbogacić zespół.
- **Buduj atmosferę szacunku:** Zadbaj o to, by rozmowa przebiegała w atmosferze szacunku i wzajemnej akceptacji. Warto podkreślić, że zaufanie w zespole opiera się na wzajemnym szacunku i otwartości.