

Kogo udajesz w pracy?

Metoda aktywizująca:

Dyskusja, Praca w grupach/ parach, Praca indywidualna

Krótką charakterystyka:

Ćwiczenie ma na celu zrozumienie, jak różne osoby przybierają różne role i maski w pracy, aby dostosować się do oczekiwań otoczenia. Celem jest odkrycie, jak takie zachowania wpływają na poczucie bezpieczeństwa psychologicznego, które jest kluczowe do efektywnej współpracy i komunikacji w zespole.

Czas trwania: 60 minut

Cele ćwiczenia:

- Zwiększenie bezpieczeństwa psychologicznego w zespole.
- Pomoc uczestnikom w zrozumieniu, jakie maski lub role przybierają w pracy, aby dostosować się do oczekiwań.
- Rozpoznanie wpływu przyjmowanych ról na autentyczność i otwartość w zespole.
- Stworzenie przestrzeni do dyskusji o tym, jak bezpieczeństwo psychologiczne pozwala na lepszą współpracę między różnymi pokoleniami.
- Wzmocnienie zaufania i otwartości w zespole międzypokoleniowym.
- Poprawa komunikacji w zespole międzypokoleniowym.

Przebieg aktywności

1. Wprowadzenie (10 min)

Prowadzący przedstawia cel ćwiczenia wyjaśniając, że w miejscu pracy często przybieramy różne role, które pomagają nam dostosować się do norm i oczekiwań. Celem ćwiczenia jest zrozumienie, jak te maski wpływają na nasze poczucie bezpieczeństwa i autentyczność, a także na efektywność współpracy w zespole.

2. Refleksja indywidualna (10 min)

Uczestnicy zastanawiają się indywidualnie nad pytaniem: „Kogo udajesz w pracy?” Pytanie to ma na celu skłonienie uczestników do zastanowienia się,

jakie zachowania, maski lub role przyjmują w środowisku zawodowym, by dopasować się do otoczenia. Można przygotować dodatkowe pytania, które pomogą w refleksji:

- Jakie zachowania / maski przybierasz, gdy pracujesz z różnymi pokoleniami?
- W jakie role wchodzisz, by poczuć się akceptowanym w zespole?
- Czy zdarza Ci się udawać kogoś, kim nie jesteś, żeby uniknąć konfliktów lub czuć się pewnie?

3. Grupowa dyskusja (20 min)

Po indywidualnej refleksji uczestnicy dzielą się swoimi przemyśleniami w małych grupach. Celem dyskusji jest wymiana doświadczeń związanych z przyjmowaniem ról w pracy oraz zrozumienie, jak te role wpływają na współpracę, w tym w kontekście różnic pokoleniowych. Uczestnicy mogą porozmawiać o tym, jakie postawy przybierają w zależności od sytuacji – np. przy współpracy z młodszymi lub starszymi kolegami z pracy czy w różnorodnych zespołach.

4. Dyskusja i wnioski (15 min)

Prowadzący moderuje dyskusję na temat tego, jak różne pokolenia mogą przybierać różne maski w pracy. Zadaje pytania pomocnicze:

- Jakie korzyści może przynieść „zdjęcie maski” i bycie autentycznym w pracy?
- Jakie są konsekwencje, jeśli nie czujemy się w pracy wystarczająco bezpiecznie, by być sobą?
- Jakie działania można podjąć, by poprawić poczucie bezpieczeństwa w zespole międzypokoleniowym?

Uczestnicy zapisują wspólne wnioski i refleksje, które można później wykorzystać do budowania kultury zaufania w zespole.

5. Podsumowanie (5 min)

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie, podkreślając, jak ważne jest bycie sobą w pracy i tworzenie środowiska, w którym każdy czuje się bezpiecznie i ma możliwość wyrażenia swoich prawdziwych myśli i uczuć. Zaufanie i bezpieczeństwo psychologiczne są fundamentem skutecznej współpracy, zwłaszcza w zespołach międzypokoleniowych.

Materiały:

- Karteczki samoprzylepne lub kartki do zapisywania indywidualnych przemyśleń.
- Markery, długopisy.
- Tablica lub flipchart do zapisywania wniosków z grupowych dyskusji.

Wskazówki dla prowadzących:

- **Zachęcaj do autentyczności:** Upewnij się, że uczestnicy czują się swobodnie w dzieleniu się swoimi przemyśleniami. Podkreślaj, że celem ćwiczenia jest stworzenie atmosfery bezpieczeństwa, w której każdy może być sobą.
- **Wspieraj szacunek dla różnic:** Zwracaj uwagę na różnorodność doświadczeń i perspektyw w grupach, zwłaszcza w kontekście różnych pokoleń. Zachęcaj do otwartości na różne podejścia.
- **Wykorzystaj doświadczenie prowadzącego:** Jeśli to możliwe, podziel się własnymi doświadczeniami z „maskami” i „rolami”, które przyjmujesz w pracy, aby ułatwić uczestnikom dzielenie się swoimi przemyśleniami.
- **Twórz przestrzeń do refleksji:** Ważne jest, aby uczestnicy mieli czas na osobiste przemyślenie odpowiedzi na pytanie pytania „Kogo udajesz w pracy?”. Wtedy ich refleksje będą głębsze.