

Moja Instrukcja Obsługi

Metoda aktywizująca:

praca indywidualna, praca w grupach/ parach

Krótką charakterystyka:

W różnorodnym wiekowo zespole bardzo ważne jest poznanie siebie nawzajem i zbudowanie relacji. W tym celu proponujemy ćwiczenie bazujące na oryginalnym pomysłe Davida Burkusa pt. Manual of me. Uczestnicy uzupełniają formularz dotyczący swoich mocnych i słabych stron, stylu pracy, preferowanego stylu komunikacji i okoliczności udzielania feedbacku

Czas trwania: 60–90 minut

Cele:

- Lepsze zrozumienie swoich preferencji i oczekiwań
- Wspieranie budowania empatii i lepszej współpracy w zespołach wielopokoleniowych
- Tworzenie przestrzeni do otwartej rozmowy o potrzebach i sposobach pracy, które mogą się różnić

Przebieg aktywności

1. Wprowadzenie (10 min)

- Prowadzący wyjaśnia koncepcję **ćwiczenia Moja Instrukcja Obsługi** – osobistego przewodnika po sposobie pracy każdego uczestnika.
- Prowadzący podkreśla, że każdy ma inne podejście do pracy, wynikające z doświadczeń, stylu komunikacji, preferencji.
- Prowadzący przedstawia formularz **Moja Instrukcja Obsługi** oraz zachęca do wypełniania go uwzględniając kontekst międzypokoleniowy.

2. Wypełnianie formularza (20–30 min)

Każdy uczestnik uzupełnia **formularz**, odpowiadając na standardowe pytania. Odpowiadać na pytania prowadzący może podkreślić, że można zastanowić się dodatkowo:

- Jak moje doświadczenie zawodowe wpłynęło na moje podejście do pracy?
- Jakie mam potrzeby związane z rozwojem w obecnym etapie kariery?
- Co cenię we współpracy z młodszymi/starszymi kolegami?
- Jakie formy wsparcia od współpracowników są dla mnie najważniejsze?
- Co sprawia, że dobrze współpracuję z osobami starszymi/młodszymi?

3. Wspólna analiza i dyskusja (30–40 min)

- **Praca w parach lub małych grupach (15 min)**
 - Uczestnicy dzielą się wybranymi odpowiedziami i omawiają różnice oraz podobieństwa.
 - Zastanawiają się, jakie wyzwania wynikają z tych różnic i jak je przezwyciężyć.
- **Omówienie i podsumowanie na forum (15–25 min)**
 - Uczestnicy dzielą się wnioskami dotyczącymi współpracy międzypokoleniowej.
 - Prowadzący zbiera najciekawsze spostrzeżenia.
 - Podsumowanie: co możemy zrobić, by lepiej się rozumieć?

Materiały:

- Wydrukowane formularze **Moja Instrukcja Obsługi**.
- Długopisy, markery.
- Flipchart lub tablica do zebrania kluczowych wniosków.

Wskazówki dla prowadzących:

- Stwórz atmosferę otwartości – podkreśl, że celem spotkania jest wymiana doświadczeń i poprawa współpracy.
- Zachęcaj do szczerych odpowiedzi, ale z szacunkiem do innych.
- Podkreśl, że **nie chodzi o ocenianie pokoleń, ale o zrozumienie ich perspektyw**.

- Można dodać element twórczy – np. zachęcić uczestników do stworzenia własnego hasła opisującego ich styl pracy.

To ćwiczenie pomaga nie tylko w samoświadomości, ale też w budowaniu mostów między pokoleniami.