

Rozmowa przez emocje

Metoda aktywizująca:

symulacja z odgrywaniem scenek, dyskusja

Krótką charakterystyka:

Ćwiczenie pomaga uczestnikom nauczyć się świadomej i empatycznej komunikacji opartej na zasadach Porozumienia bez Przemocy (NVC – Nonviolent Communication). Używając emotek, uczestnicy wyrażają swoje emocje i uczą się rozpoznawać emocje innych, co sprzyja lepszemu zrozumieniu w zespole, szczególnie w grupach wielopokoleniowych.

Czas trwania: 30-60 minut

Cele

- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji w zespole.
- Ćwiczenie świadomego słuchania i formułowania komunikatów w duchu NVC.
- Przełamywanie barier międzypokoleniowych poprzez lepsze zrozumienie siebie nawzajem.
- Budowanie atmosfery empatii i współpracy w zespole.
- Poprawa komunikacji.

Przebieg aktywności

1. Wprowadzenie do NVC (10 minut)

Prowadzący krótko wyjaśnia zasady NVC. Zachęcamy do skorzystania z przygotowanej prezentacji, gdzie krok po kroku opisane są najważniejsze zagadnienia do przedstawienia zespołowi.

Ważne: Warto podkreślić, że w różnych pokoleniach emocje mogą być wyrażane inaczej, np. starsze osoby mogą rzadziej mówić o emocjach, a młodsze mogą wyrażać je otwarcie.

2. Wybór emocji i ich interpretacja (15 minut)

- Każdy uczestnik losuje **Kartę Emocji** przedstawiającą konkretną emocję (np. 😊, 😞, 😐, 😡, 😢, 😬).
- Zadaniem uczestnika jest opisać sytuację zawodową, w której mógłby odczuwać tę emocję, np.:
„Kiedy mój pomysł został pominięty na spotkaniu, poczułem się jak ta smutna buźka 😞.”
- Grupa może zgadywać, jaka to emocja, co uczy ich uważności na sygnały innych.

3. Dyskusja w duchu NVC (20 min)

- Uczestnicy dobierają się w pary i wymieniają się Kartami Emocji.
- Każda osoba mówi do partnera w schemacie NVC:
Obserwacja: Usłyszałem Twój pomysł i nie skomentowałem go. Twoja buźka pokazała 😞.

Uczucia: „Czy czujesz się pominięty?”

Potrzeby: „Potrzebujesz, żeby Twój pomysł został bardziej zauważony był bardziej doceniony?”

Prośba: „Czy chciałbyś, żebym następnym razem odniósł się od razu do Twojego pomysłu?”

Wybrane pary mogą zaprezentować swoje dialogi na forum.

4. Podsumowanie i refleksja (10 min)

Na zakończenie poproś uczestników, aby podzielili się jedną rzeczą, którą wynieśli z tego ćwiczenia. Możesz zapytać:

- „Jakie było Wasze największe odkrycie w tej rozmowie?”
- „Czy to ćwiczenie zmieniło Wasze spojrzenie na emocje w pracy?”

Warto podzielić się refleksją na temat korzyści z uczenia się nazywania emocji i reagowania na nie w konstruktywny sposób. Taki sposób prowadzenia rozmowy pomaga budować empatię między pokoleniami i ułatwia komunikację w zespole.

Materiały

- Karty z emotkami
- Tablica / flipchart do zapisania schematu NVC, markery.

- Prezentacja z wstępem do aktywności

Wskazówki dla prowadzącego

- **Dostosuj tempo ćwiczenia do grupy** – jeśli uczestnicy mają trudność z mówieniem o emocjach, daj im więcej czasu na zastanowienie się.
- **Zachęcaj do refleksji** – po ćwiczeniu zapytaj, jak się czuli, jakie wyzwania napotkali.
- **Pomóż starszym uczestnikom** – jeśli emoji są dla nich czymś nowym, możesz pokazać im przykłady z codziennej komunikacji (np. w e-mailach).
- **Nie zmuszaj do dzielenia się osobistymi emocjami** – jeśli ktoś nie chce, może mówić o ogólnej sytuacji.
- **Zwracaj uwagę na różnice pokoleniowe** – podkreśl, że każda osoba ma inny sposób wyrażania emocji, ale każda emocja jest ważna.