

# Moc doceniania

## Forma aktywizująca:

Praca w grupach/ parach, Dyskusja

## Krótką charakterystyka:

Ćwiczenie ma na celu zrozumienie, w jaki sposób różne pokolenia lubią być doceniane i jak najlepiej okazywać sobie nawzajem wdzięczność. Zajęcia pomogą uczestnikom lepiej poznać siebie nawzajem, zidentyfikować preferencje dotyczące doceniania i wykorzystać te informacje do budowania silniejszych więzi w zespole międzypokoleniowym.

Czas trwania: 45-60 minut

## Cele:

- Zrozumienie, jak różne pokolenia postrzegają docenianie i uznanie.
- Zidentyfikowanie preferencji dotyczących sposobu doceniania (słowa uznania, działania, prezenty, itp.).
- Poprawa dialogu międzypokoleniowego.
- Rozwijanie umiejętności wzajemnego doceniania się w zespole.
- Tworzenie atmosfery wzajemnego szacunku i zrozumienia.
- Zwiększenie motywacji i zaangażowania w pracy zespołowej.

## Przebieg aktywności

### 1. Wprowadzenie do tematu (5 min):

- Prowadzący zaczyna od wyjaśnienia, jak istotne jest poczucie docenienia w pracy zespołowej, zwłaszcza w zespole międzypokoleniowym.
- Wprowadza temat ćwiczenia: „Chcemy lepiej zrozumieć, jak lubimy być doceniani i jak możemy nawzajem okazywać sobie uznanie w sposób autentyczny i wartościowy dla każdego z nas.”

## 2. Indywidualna refleksja (10 min):

- Każdy uczestnik ma chwilę, aby zastanowić się nad tym, jak lubi być doceniany w pracy i w życiu. Prowadzący prosi, aby każdy zapisał odpowiedzi na poniższe pytania:
  - Jakie formy doceniania są dla Ciebie najważniejsze? (np. słowa uznania, drobne gesty, nagrody, samodzielne zadania)
  - Co sprawia, że czujesz się doceniony/a?
  - Co sprawia, że nie czujesz się doceniony/a lub że forma doceniania? Co Ci nie odpowiada?
  - Jak lubisz, aby inni okazywali Ci uznanie? Co Cię motywuje do dalszego działania?

## 3. Wymiana refleksji w parach (10 min):

- Uczestnicy dzielą się swoimi przemyśleniami z partnerem z innego pokolenia. Celem jest wymiana doświadczeń i zrozumienie, jakie różnice i podobieństwa występują w preferencjach dotyczących doceniania.
  - Jakie formy doceniania są charakterystyczne dla osób młodszych, a jakie dla starszych?
  - Jakie są różnice w tym, jak pokolenia podchodzą do motywacji i uznania w pracy?
- Pary zapisują najważniejsze wnioski, które potem przełożą grupie.

## 4. Prezentacja wyników i dyskusja (15 min):

- Po rozmowach w parach, każda para prezentuje grupie najciekawsze obserwacje.
- Prowadzący zapisuje te wnioski na tablicy, np.:
  - Młodsze pokolenia częściej preferują publiczne uznanie, np. poprzez pochwały na spotkaniach lub w mediach społecznościowych, podczas gdy starsze pokolenia mogą bardziej cenić prywatne, osobiste rozmowy.
  - Osoby starsze mogą preferować docenianie poprzez konkretne działanie, np. otrzymywanie nowych wyzwań, podczas gdy młodsze pokolenia mogą bardziej doceniać bezpośrednie słowa uznania.

## 5. Jak możemy siebie nawzajem doceniać w zespole (10-15 min):

- Uczestnicy w małych grupach (3-4 osoby) opracowują sposób, w jaki mogą wdrożyć wypracowane metody doceniania w codziennej pracy zespołowej. Wskazówki mogą obejmować to,:

- w jaki sposób najlepiej okazywać uznanie kolegom w różnym wieku?
- jakie konkretne działania możemy podjąć, aby poczucie docenienia było częścią codziennej współpracy?
- jakie formy doceniania są uniwersalne dla całego zespołu, a które należy dostosować do indywidualnych preferencji?
- Grupy prezentują swoje pomysły.

## 6. Podsumowanie (5 min):

- Prowadzący podsumowuje ćwiczenie, zaznaczając, jak istotne jest wzajemne zrozumienie i poszanowanie preferencji dotyczących form doceniania w zespole międzypokoleniowym.
- Wskazuje na wartość indywidualnego podejścia w uznawaniu osiągnięć i docenianiu współpracowników.
- Zachęca do praktycznego wdrażania wypracowanych sposobów doceniania w codzienną współpracę w zespole.

## Materiały:

- Tablica lub flipchart do zapisywania wniosków.
- Kartki i długopisy do zapisywania refleksji przez uczestników.

## Wskazówki dla prowadzących:

- Zachęcaj uczestników do otwartości i szczerości w wyrażaniu swoich preferencji, jednocześnie dbaj o atmosferę szacunku.
- Zwróć uwagę na to, aby docenianie nie stało się formalnością lub rutyną – ważne, aby poczucie docenienia było autentyczne i dostosowane do indywidualnych potrzeb.
- Pamiętaj, że różne osoby, mogą różnie postrzegać i odbierać uznanie, bez względu na swoją przynależność pokoleniową, więc zachowaj elastyczne i indywidualne podejście do tematu.

Ćwiczenie pomoże uczestnikom w zrozumieniu, jak ważne jest wzajemne docenianie się w zespole oraz jak różnorodne formy uznania mogą wpływać na motywację i satysfakcję z pracy.