

Dziękuję za...

Metoda aktywizująca:

icebreaker

Krótką charakterystyka:

„Dziękuję za” to ćwiczenie, które polega na wyrażeniu wdzięczności wobec innych członków zespołu poprzez wypisanie na kartkach tego, za co doceniamy daną osobę. Dzięki tej aktywności uczestnicy mają szansę poczuć się docenieni, a także zrozumieć, jak różne pokolenia okazują wdzięczność i co oznacza dla nich „dziękowanie”. Dodatkowo, jest to doskonała okazja do budowania więzi w zespole i wzmacniania poczucia wartości każdego członka zespołu.

Czas trwania: 30 minut

Cele:

- Zwiększenie poczucia docenienia i uznania w zespole.
- Poznanie preferencji i sposobów wyrażania wdzięczności w różnych pokoleniach.
- Wzmocnienie poczucia przynależności i współpracy.
- Przełamywanie barier międzypokoleniowych poprzez wyrażanie uznania.
- Rozwijanie umiejętności udzielania i odbierania pochwał.

Przebieg aktywności:

1. Wprowadzenie do tematu (5 min):

- Prowadzący wyjaśnia, jak ważne jest okazywanie wdzięczności w codziennej pracy zespołowej, zwłaszcza w zespole międzypokoleniowym.
- Zwraca uwagę na to, że poszczególne pokolenia mogą mieć różne podejście do wyrażania uznania i jak wzajemne dziękowanie może budować pozytywne relacje w zespole.
- Zapowiada, że celem ćwiczenia jest nie tylko to, by poczuć się docenionym, ale także by poznać, w jaki sposób różne osoby wyrażają swoje uznanie.

2. Przygotowanie (5 min):

- Każdy uczestnik otrzymuje wydrukowaną kartkę z przestrzenią na podziękowania (załącznik), taśmę papierową i pisak.
- Każda osoba nakleja kartkę na plecy innego uczestnika (w taki sposób, aby osoba, która ma kartkę na plecach jej nie widziała). Prowadzący przypomina, aby uczestnicy nie pisali nic, co może być obraźliwe lub niewłaściwe.

3. Pisanie podziękowań (10 min):

- Uczestnicy podchodzą do innych osób i zapisują na kartkach jedną rzecz, za którą doceniają daną osobę. Może to być konkretne działanie, cecha charakteru, postawa lub coś, co pozytywnie wpłynęło na współpracę w zespole.
- Ważne jest, aby formułować podziękowania w sposób konkretny i autentyczny.

4. Odczytywanie podziękowań (10 minut):

- Gdy wszyscy uczestnicy już napiszą każdej osobie podziękowania na kartce jest czas na odklejenie kartek z pleców i przeczytanie podziękowań.
- Każda osoba po cichu odczytuje wszystkie podziękowania ze swojej kartki. To dobry moment, by poczuć się docenionym i zauważonym przez innych.
- Prowadzący może poprosić, aby uczestnicy podzielili się swoimi odczuciami po lekturze podziękowań - co czuli, otrzymując uznanie od innych członków zespołu.

5. Podsumowanie (5 minut):

- Prowadzący podsumowuje ćwiczenie, zaznaczając, jak ważne jest wzajemne docenianie w zespole oraz jak różne pokolenia mogą mieć różne potrzeby i preferencje w tym zakresie.
- Warto podkreślić, że ważnym celem jest nie tylko wyrażanie wdzięczności, ale także nauczenie się, jak najlepiej okazywać uznanie w sposób, który jest autentyczny dla różnych osób w zespole.

Materiały:

- Wydrukowana kartka z załącznika “Dziękuję za...”
- Taśma klejąca i nożyczki lub taśma papierowa.

- Pisaki lub markery.

Wskazówki dla prowadzących:

- Zachęcaj uczestników do szczerości i autentyczności w wyrażaniu uznania. Ważne, aby podziękowania były konkretne i pozytywne.
- Upewnij się, że każdy uczestnik czuje się komfortowo, wykonując ćwiczenie, zwłaszcza jeśli nie jest przyzwyczajony do tego rodzaju interakcji.
- Staraj się, aby atmosfera była pełna szacunku, by każda osoba mogła poczuć się doceniona i zauważona.
- Jeśli w zespole są różnice wiekowe, zachęć uczestników do dzielenia się swoimi doświadczeniami związanymi z wyrażaniem uznania i docenienia, co może pomóc w lepszym zrozumieniu siebie nawzajem.

Ćwiczenie „Dziękuję za...” pomaga uczestnikom docenić siebie nawzajem, a także umożliwia lepsze zrozumienie, jak różne pokolenia wyrażają wdzięczność.