

Organizace a země: I&F, Irsko

Název aktivity: Aktivita pro řešení konfliktů – dechové cvičení

Přehled (Co se naučím?): V tomto cvičení se dozvíte, jak řešit konfliktní situace klidnějším způsobem. Tato technika se používá v nadnárodních společnostech, protože tyto korporace pochopily, že produktivita se zvyšuje, když se při práci skutečně berou v úvahu emoce zaměstnanců.

Cíl (Proč je dobré se to naučit?): Tato aktivita mi umožní uvědomit si emoce, které cítím, když řeším konflikt.

Budu efektivnější a racionálnější, což mi pomůže jako potenciálnímu vedoucímu ve firmě, ale i u nadřízených.

Potřeby:

Článek o relaxačním cvičení v práci

<https://www.forbes.com/sites/amymorin/2015/07/29/5-powerful-stress-relievers-you-can-do-at-your-desk/?sh=19a139d13cc6>

Video s názvem „Únos amygdaly“: <https://www.youtube.com/watch?v=9u3UvXqArqs>

Čas: 30 minut, může být kratší v závislosti na velikosti skupiny

Cílová skupina: Zaměstnanci z jedné firmy, ale (ideálně) z různých oddělení

Instrukce pro moderátora:

Cílem této aktivity je naučit se, jak se uklidnit v konfliktních situacích ještě před tím, než máte možnost udělat její rozbor a vyřešit ji.

Aktivita zabere maximálně 15 minut a lze ji provádět s různě velkými skupinami.

Prostor by měl být dostatečně velký, aby účastníci mohli vytvořit kruh.

Úkoly a postup:

Krok 1:

1. Moderátor na začátku aktivity vysvětlení, že když se ocitneme v konfliktní situaci, vyvolá to v nás emocionální a fyziologickou reakci.
2. K vysvětlení použije video „Únos amygdaly“ (Amygdala Hijack).
3. Účastníci by měli pochopit, že emoce mohou negativně zasahovat do racionálního a efektivního řešení problému.
4. Vysvětlení by mělo být přizpůsobeno typu společnosti a týmu
5. Může to znít jako ideální aktivita pro děti, což také je, ale je vhodná i pro dospělé, kteří mají problémy se zvládnutím hněvu.

Krok 2:

1. Účastníci zahájí dechové cvičení, aby se nafoukli jako balónek.
2. Nejprve se zhluboka nadechnou ve stoje se zavřenýma očima.
3. Jakmile naplní plíce vzduchem, zvednou ruce.
4. Tento krok se několikrát opakuje, a to tolikrát, aby se všichni naučili provádět cvičení správně.
5. Poté vypustí vzduch a předstírají, že se jako balónek mačkají a vypouštějí vzduch, dokud nespádnou na zem.
6. Toto cvičení se několikrát opakuje.
7. Když uplyne několik minut a účastníci se uvolní, jsou vyzváni, aby se napili vody.
8. Nakonec jsou vyzváni, aby se posadili a usmáli se na sebe.

Závěr a hodnocení:

Po této činnosti je dobré se na pár minut ztišit a být v tichu.

Moderátor i účastníci si všimnou přínosu toho, že se před řešením problému zklidní.

Moderátor se může účastníků zeptat, jak se cítí, jaké emoce pociťují, jaké mají frustrace a zda se nebojí o věci otevřeně mluvit.

Z této nové, klidnější a lidštvější reality můžeme začít řešit situaci s cílem najít společné a účinné řešení pro všechny.