

Organizace a země: GROWTHCOOP, Španělsko

Název aktivity: Koláž ze snů

Přehled (Co se naučím?): Naučím se graficky vyjádřit své sny a prezentovat je ostatním účastníkům. Naučím se činnost, která mi pomůže motivovat se k dosažení mých snů/cílů.

Cíl (Proč je dobré se to naučit?): Koláž ze snů je způsob, jak graficky znázornit to, čeho chcete v daném časovém horizontu dosáhnout. Cílem této aktivity je pomoci zvýšit vnitřní motivaci a dosáhnout tak našich cílů. Jejím hlavním posláním je naučit nás udělat si referenční bod, aby se naše mysl neodchýlila od našich cílů.

Potřeby: Nůžky, fixy, papíry, časopisy/noviny, lepidlo, fotku všech účastníků, barevné kartony (Počet potřeb upravte podle počtu účastníků)

Čas: Zhruba 45 minut

Cílová skupina: Všichni zaměstnanci

Instrukce pro moderátora:

Při této aktivitě je úkol moderátora jednoduchý. Jednak musí vysvětlit, v čem aktivita spočívá a rozdat účastníkům potřeby (nůžky, fixy, papíry, časopisy/noviny, lepidlo, barevné kartony). Za druhé může moderátor řídit prezentaci koláží ze snů.

Úkoly a postup:

1. Moderátor rozdává každému z účastníků potřeby.
2. Vezmeme si list papíru a fixu a napíšeme na něj následující otázky a odpovíme na ně:
 - Čeho chci dosáhnout?

- Co bych chtěl/a ve svém životě změnit?
- Jak proces dosahování mých cílů změní člověka, kterým jsem nyní?

Mějte na paměti, že jediný člověk, který bude znát odpovědi, jste vy, napište tedy, co cítíte, přemýšlejte nad tím a nezapomeňte dát do svých odpovědí od všeho trochu, tedy kousek od práce, rodinného života nebo života s partnerem, materiálních věcí, intelektuálních věcí atd.

3. Po zodpovězení otázek si vezmeme karton a rozdělíme ho následujícím způsobem:
 - Uprostřed je naše fotografie, každý z nás je středem svých snů.
 - Vlevo dole materiální cíle, vše, co stojí peníze, například: dům, auto, počítač, cestování atd.
 - Na pravou stranu nahoře si dejte to, čeho chcete dosáhnout po stránce duchovní, emocionální, vášně... například zlepšit se jako člověk, více číst, naučit se něco nového, třeba meditovat, také sem můžete dát výlety a cesty atd.
 - V pravém dolním rohu můžete uvést svou kariéru, profesi, zaměstnání. Na tuto stranu můžete napsat, jakou práci chcete, o co v ní usilujete, zda chcete být povýšeni, co se vám na této práci líbí....
4. Vezměte si časopisy a nyní, když máte představu o tom, co a kam máte na karton umístit, vystříhnete obrázky, které vám něco říkají o vašich snech, mohou to být i fráze z textu. Výstřižky nalepte na karton s přihlédnutím ke zmíněné organizaci kartonu.

Závěr a hodnocení:

Jakmile účastníci vytvoří své koláže ze snů, vystaví je a vysvětlí je ostatním účastníkům (pokud si to přejí). Přitom by se měli zamyslet nad tím, jak je důležité pamatovat si sny a cíle, které v životě máme, a zvážit, kdy jich chceme dosáhnout, a podniknout kroky, které nám usnadní sebemotivaci.

Po ukončení aktivity lze vyplnit dotazník, který zhodnotí spokojenost s provedenou aktivitou a to, zda přispěla ke zvýšení vnitřní motivace každého z pracovníků.