

Organizace a země: INDEPCIE, Španělsko

Název aktivity: Od srdce

Přehled (Co se naučím?): Síla pochvaly a ocenění jako jazykových nástrojů, které vytvářejí vysoce výkonné týmy.

Cíl (Proč je dobré se to naučit?): Naučit se pochválit druhé a podpořit tak sebevědomí a sebepojetí našich kolegů.

Pracovat na vděčnosti a přijímat komplimenty, aniž bychom je zpochybňovali.

Stmelovat pracovní týmy.

Potřeby: Židle

Čas: Záleží na počtu účastníků

Cílová skupina: Zaměstnanci a manažeři

Instrukce pro moderátora:

Jedná se o aktivitu, která má podpořit lichocení a ocenění ostatních, a tím podpořit komunikaci mezi pracovními týmy, aby se tak dosahovaly vyšší výkonnosti.

Lichocení je jako malý dárek, který si schováváme v šuplíku, ale nikdy ho nedáme tomu, kdo si ho zaslouží. Ať už kvůli tomu, že to nemáte ve zvyku, z rozpaků, z přesvědčení, že je to projev slabosti, nebo z tisíce jiných důvodů.

V tomto cvičení budete vyzváni k vyslovení komplimentů a aktivita se nazývá "od srdce", protože musí být spontánní, nikoliv promyšlené nebo zdůvodněné z logiky věci. Mělo by to být něco instinktivního, abychom sdělili něco, co se nám na daném člověku líbí, na jeho osobnosti, jednání, náladě, laskavosti, humoru...

Na druhou stranu člověk, který komplimenty přijímá, může pouze naslouchat, přijímat to, co slyší, aniž by se snažil identifikovat, kdo to říká, zda je to pravda, zda si to zaslouží... Může pouze naslouchat,

přijmout a poděkovat, protože je to dar zdarma, který je dán od srdce, a dary se nezpochybňují ani neodmítají.

Úkoly a postup:

Na jeden konec místnosti se umístí židle a postupně se na ni posadí každý účastník. Příjemnou atmosféru lze navodit například hudbou v pozadí.

Pak se jeden po druhém postaví přímo za účastníka, skloní se k němu a s rukama položenýma na jeho ramenou se přiblíží k jeho uchu a řeknou mu něco hezkého, kompliment, který má vztah k jeho osobnosti, k jeho práci, k jeho způsobu vnímání života... Mělo by to být něco spontánního, ne nic nad čím jste museli dlouze přemýšlet, protože chceme, aby to bylo emocionální sdělení, ne racionální.

Pokud má někdo pocit, že nemá nic konkrétního, co by mohl danému člověku říct, může kolo vynechat.

Když se blíží poslední "lichotník", moderátor vybere jednoho z účastníků a požádá ho, aby se postavil před židli, aby mohl po skončení tohoto kola přivítat účastníka objetím, které bude trvat tak dlouho, jak uzná za vhodné. Po skončení objetí si další účastník sedne na židli a celý proces zopakujeme.

Závěr a hodnocení:

Na konci cvičení požádáme všechny účastníky o brainstorming, abychom zjistili jejich názory a pocity z cvičení.