

ТОКСИЧНИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Организация и държава:	INDEPCIE (Испания)
Име на дейността:	ОТ СЪРЦЕ
Общ преглед (Това, което ще науча?):	Чрез тази активност се показва силата, която има похвалата и признателността като словесни действия, които изграждат високоефективни екипи.
Цел (за какво ми е необходимо?):	<ul style="list-style-type: none"> • Да правим комплименти на тези, които обикновено пропускаме, като по този начин насърчаваме повишаване на самочувствието и себеусъвършенстването на нашите колеги. • Да работим върху това да изразяваме благодарността си и да приемаме комплименти, без да се чувстваме неудобно, независимо дали смятаме, че са искрени. Това помага за обединяване на работни екипи.
Материали:	Стол
Необходимо време:	Зависи от броя на участниците
Целева група:	Работници и ръководители

Инструкции за водещият

Това е активност за насърчаване на комплиментите и признателността, като словесни действия и следователно за насърчаване на комуникацията между работните екипи, за да ги сближи, като по този начин постигнат по-добри резултати.

Комплиментът е малкият подарък, който държим в едно чекмедже, но никога не даваме на някого, който го заслужава - дали поради липса на такъв навик, или от евентуално смущение, защото смятаме, че е признак на слабост или поради хиляди други причини.

В упражнението ще бъдете помолени да правите комплименти, а наименованието „От сърце“ означава, че те трябва да бъдат спонтанни, а не обмислени или обосновани от логика. Трябва да е нещо инстинктивно, така че да кажем нещо, което харесваме в този човек, за неговата личност, неговите действия, настроението му, добротата, хумора...

От друга страна, човекът, който получава комплиментите, може само да слуша, да приеме това, което чува, без да се опитва да асимилира кой го казва, дали е вярно, дали го заслужава... Получаващите комплименти могат само да слушат, приемат и казват "благодаря ти", защото това е безплатен подарък, направен от сърце и подаръците не се оспорват или отхвърлят.

Задачи и правила:

1. В единия край на стаята ще бъде поставен стол и един по един участниците ще седат на него. Добрата атмосфера може да се създаде и чрез добавяне на приятна музика за фон.

След това, един по един, колегите на седналия на стола служител трябва да дойдат, да застанат точно зад участника, след което трябва да сложат ръце на раменете му, да се приближат до ухото му и да кажат нещо хубаво, комплимент, който е свързан с неговата личност, работата му, неговия начин на виждане на живота и т.н. Трябва да е нещо спонтанно, а не широко аргументирано, защото искаме да е емоционално послание, а не рационално.

Ако някой смята, че няма нищо специално или конкретно да каже на конкретен човек, той може да пропусне реда си.

Когато последният "ласкател" наближи, водещият ще избере един от участниците и ще го помоли да застане пред стола, така че след като се изредят всички с комплиментите си, да посрещне участника с прегръдка, която ще продължи толкова дълго, колкото сметне за подходящо. В края на прегръдката новият участник ще седне на стола и процеса ще се повтори.

Заклучения и оценка:

В края на упражнението водещия ще направи брейнсторминг сред всички участници, за да разбере тяхното мнение и как се чувстват по отношение на упражнението.