

## STRES, TESNOBA IN DEPRESIJA NA DELOVNEM MESTU

**Organizacija in država:** LUV, Slovenija

---

**Ime aktivnosti:** Družinsko drevo problema

---

**Pregled (Kaj se bomo naučili?):** Namen te aktivnosti je pomagati zaposlenim videti širšo sliko glede težav pri delu, ki jim povzročajo stres.

---

**Cilj (Zakaj se bomo to učili?):**

- videti resnične težave in njihove vzroke, ne obsojati specifičnih ljudi, ki povzročajo težave, temveč pregledati navidezno majhne težave, ki se mešajo z drugimi majhnimi težavami in ustvarjajo večje težave.
- 

**Gradivo:** papir

---

**Čas:** približno 30 minut

---

**Ciljna skupina:** zaposleni

---

### Navodila za izvajalce

Za to dejavnost je pomembno, da udeleženci sami pridejo do zaključkov.

Moderator mora paziti, da udeležencem zagotovi dovolj časa in prostora za premislek.

### **Naloge in postopek:**

Vsakemu udeležencu dajte list papirja. Naročite jim, naj na vrh lista zapišejo težavo, ki jo imajo pri delu. Povejte, da težava ne sme biti usmerjena na določeno osebo, vendar je lahko pritožba glede postopka, izdelka ali kakšnega drugega problema, katerega so opazili ali verjamejo, da obstaja.

Nato naj spodaj pustijo malo prostora in napišejo dve stvari, za kateri menijo, da povzročata to težavo (ne sme biti usmerjeno na določene ljudi, ampak naj najdejo način, kako se osredotočiti na sistem, ideologijo ali postopke, ki jih ljudje uporabljajo). Nato potegnejo črto od obeh idej do glavnega problema, ki so ga napisali zgoraj, podobno kot struktura družinskega drevesa. Nato naj ti dve zamisli dodatno razčlenijo, po dve za vsako, kolikor je mogoče. Namen aktivnosti je ugotoviti, kako majhne stvari vodijo do velikih stvari.

### **Zaključek in evalvacija:**

Aktivnost se lahko na tej točki zaključi in udeležencem omogoči, da preprosto uživajo v osebnem odkrivanju, ali pa se o svojih ugotovitvah pogovarjajo v skupini, da odkrijejo, ali se osnovni problemi pojavljajo na več družinskih drevesih.

Referenca:

<https://wheniwork.com/blog/team-building-games>