

## TOKSIČNI ODNOSI

**Organizacija in država:** INDEPCIE (Španija)

---

**Ime aktivnosti:** IZ SRCA

---

**Pregled (Kaj se boste naučili?):** Naučili se boste, kako lahko izrekanje pohval in izražanje cenjenja druge osebe vodita k oblikovanju bolj produktivnih ekip.

---

**Cilj (Zakaj se boste to naučili?):**

- Da boste znali pohvaliti druge (namesto, da ste tiho) in na ta način spodbujali pozitivno samopodobo sodelavcev.
- Da boste znali kultivirati laskanje in da boste znali sprejeti pohvale drugih brez da se sprašujete o njihovem izvoru ali o tem, če so resnične.
- Da se ustvari bolj medsebojno povezane delovne skupine.

---

**Gradiva:** Stol

---

**Čas:** Odvisen od števila udeležencev

---

**Ciljna skupina:** Uslužbenci in menedžerji

---

### Navodila za izvajalce

To je aktivnost, ki spodbuja izražanje laskanja in cenjenja druge osebe kot jezikovni dejanji, torej spodbuja komunikacijo med delovnimi skupinami z namenom, da se bolje povežejo in postanejo bolj produktivne.

Laskanje je majhen dar, ki ga preredko podarjamo, bodisi ker ni v naši navadi, ker nas je sram, ker verjamemo, da je znak šibkosti ali zaradi tisoč drugih razlogov.

V tej aktivnosti bodo udeleženci podarjali komplimente. Aktivnost se imenuje "iz srca," ker morajo biti komplimenti spontani in ne vnaprej premišljeni ali racionalni. Komplimenti naj

bodo instinktivni; udeleženci izrazijo, kar jim je všeč na dotični osebi, kaj cenijo glede njene osebnosti, njenih dejanj, njenih razpoloženj, njene prijaznosti, njenega humorja, ...

Oseba, ki prejema komplimente, lahko samo posluša in sprejema komplimente; ne sme videti, kdo jih izreka ali imeti možnosti odgovoriti, če misli, da je kompliment resničen / da si ga (ne) zasluži ... Ta oseba mora sprejeti kompliment in reči "hvala," ker je kompliment darilo iz srca in v taka darila ne smemo dvomiti ali jih zavrni.

### **Naloge in postopki:**

1. Vzamemo stol. Nanj se usede en udeleženec. Lahko predvajamo sproščujočo glasbo, da ustvarimo prijetnejšo atmosfero.

Potem se naj ostali udeleženci eden za drugim zvrstijo tako, da se postavijo za udeleženca, ki sedi na stolu, se sklonijo in položijo roke na ramena sedeče osebe, se približajo njenemu ušesu in ji rečejo nekaj lepega, na primer kompliment glede njene osebnosti, dela, njenega načina dožemanja življenja, ... Naj bo to nekaj spontanega, ne nekaj vnaprej načrtovanega, ker želimo, da je to čustveno, ne racionalno sporočilo.

Če se nekdo ne more spomniti nič konkretnega, kar bi lahko rekel/-a sedeči osebi, lahko to osebo preskočimo.

Ko je na vrsti zadnji laskač, izvajalec izbere enega udeleženca in ga prosi, naj se postavi pred stol, tako da bo po koncu dajanja komplimentov lahko dal udeležencu na stolu objem, ki naj traja tako dolgo, kot meni, da je primerno. Ko se objem konča, se na stol usede drugi udeleženec in ponovimo postopek.

### **Zaključki in evalvacija:**

Za konec bomo izvedli možgansko nevihto med udeleženci z namenom, da izvemo, kakšna so njihova mnenja in občutki o aktivnosti.