



A CSAPATOM ZÁSZLAJA

Kiegészítő pszichológia



1-30 fő



beltéri



1,5 óra



művészi önkifejezés | rajzolás

CÉL

- A CSOPORT ERŐFORRÁSAINAK FELISMERÉSE
- a munka iránt való elköteleződés növelése
- nonverbális önkifejezés
- önismeret

BEVEZETÉS

Ez egy olyan rajzos gyakorlat, ami segít felismerni a csoportban lévő erőforrásokat és növelni a munkahegyi elköteleződést a résztvevőkben.

Annak ellenére, hogy ez egy rajzolás igénylő gyakorlat, a rajz szépsége vagy művészi minősége egyáltalán nem fontos.

ESZKÖZÖK

- háttérzene
- A3 méretű papírlapok
- színes tollak, ceruzák, kréták vagy festékek

ELŐKÉSZÜLETEK

alakíts ki egy hangulatos helyet a résztvevők számára



LÉPÉSEK

1. Kérd meg a résztvevőket, hogy gondoljanak a munkahelyi csapatukra. Ha az egész csapat jelen van, akkor akár együtt is végezhetik a gyakorlatot. (maximum 6 ember dolgozzon egy rajzon).

2. A résztvevők vegyenek magukhoz színes tollakat, filceket, krétákat és egy A3 méretű papírlapot, majd találjanak egy helyet maguknak, ahol az elkövetkező 30 percben zavartalanul dolgozhatnak.

3. A feladat, hogy a résztvevők rajzolják meg a csapatuk zászlaját, megjelenítve mindazt a tudást és képességet, amelyeknek jelenlegi csapatuk birtokában van. (A jelenlegi csapat fogalma többféleképpen definiálható: azok az emberek, akik napi szinten együtt dolgoznak vagy azok a munkatársak, akik a hierarchia azonos szintjén dolgoznak vagy azok a személyek, akik ugyanazért a kitűzött célért dolgoznak, ugyanabban a munkakörben). A következő kérdések megválaszolása útmutatóként szolgál a rajzoláshoz:

- Mi az, amit láttatni szeretnél a csapatodról?
- Mit szeretsz leginkább a csapatodban?
- Hogyan mutatnád be ezt másoknak?
- Csapatként, együtt mire vagytok büszkék?

Érdekes szimbólumokat, színeket és más jelentéssel bíró alakzatot használni, amelyek valamilyen jelentőséget hordoznak. Ennek ellenére kulcsszavakat is megjeleníthetnek a zászlón.

4. A megbeszélés a javasolt kérdések kapcsán első körben azokban a kis csoportokban zajlik, akik egy zászlón dolgoznak együtt.

5. Ezt követően az összes résztvevő összegyűlik, és bemutatják egymásnak a zászlajukat, megosztva az egyes kérdésekre adott válaszaikat is a többiekkel.

- Mit mond neked ez a zászló a csapatodról/munkahelyedről?
- A munkahelyi elköteleződésre fókuszálva: a zászló alapján, mit mondanál, miért szeretsz ennek a csapatnak a tagja lenni? Mit szeretsz ebben a munkahelyben?
- Milyen erőforrásai vannak a csapatodnak? Sikerült ezeket megjeleníteni a rajzon? Miért?

A CSAPATOM ZÁSZLAJA!



KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érezted magad a gyakorlat egyes szakaszaiban?
- Mit gondolsz, hogyan támogat téged ez a gyakorlat a kiégés-megelőzésben, az ellenálló-képesség fejlesztésében?

