



ÉN ÉS A CSAPATOM

Kiegészítő pszichológia



1-15 fő



beltéri



1,5 óra

művészi önkifejezés | rajzolás

CÉL

- ÖNISMERET
- saját szerepem elismerése a munkahelyemen

ESZKÖZÖK

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

* ELŐKÉSZÜLETEK

* alakíts ki egy hangulatos helyet a résztvevők számára

* BEVEZETÉS

* Ez egy önismeretet fejlesztő rajzos gyakorlat, amely segít a résztvevőknek tudatosítani, milyen szerepük van a csapatukban és a munkahelyükön.

LÉPÉSEK

1. Kérd meg a résztvevőket, hogy gondoljanak a munkahelyükre és csapatukra, akikkel napi szinten együtt dolgoznak. Milyen szimbólummal tudnák leginkább ábrázolni a munkahelyüket?

2. A résztvevők rajzolják le egy papírra ezt a szimbólumot. Javasold, hogy használjanak jelképeket, színeket és bármilyen formát vagy alakzatot, amelyek szavak nélkül is jelentést hordoznak.

3. Kérd meg a résztvevőket, hogy gondolkozzanak el saját szerepükről is e szimbólumon keresztül. Ha a résztvevőknek több támogatásra van szükségük, tedd fel a következő kérdéseket:

- Milyen kép illusztrálja leginkább a munkahelyedet?
- Melyik részében vagy te ennek a szimbólumnak?
- Mi a te szereped e szimbólumon belül?

4. Miután a résztvevők befejezték a rajzukat, írjanak néhány kulcsszót is a képekhez.

5. Miután mindenki elkészült, mutassák meg egymásnak a rajzaikat, válaszolva néhány kérdésre az alábbiak közül. A megosztások történhetnek nagy körben, egyesével vagy párokban is:

- Milyen a te munkahelyed, mit fejez ki a szimbólum, amit választottál?
- Mi a te szereped benne?
- Szeretnél-e bármit változtatni a szerepedben?
- Jellemző rád, hogy hasonló szerepet töltesz be más csoportokban is, amelyeknek tagja vagy?
- Mi a szereped a mindennapi életedben?

KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érezted magad a gyakorlat során?
- Milyen új felfedezést tettél e folyamat révén?
- Mit gondolsz, hogyan támogat téged ez a gyakorlat a kiégés-megelőzésben, az ellenálló-képességed fejlesztésében?



MEGJEGYZÉSEK:

Változat: arra is kérheted a résztvevőket, hogy gondoljanak munkahelyükre egy emberi testként. Rajzolják le ezt a testet és azonosítsák saját helyüket, hogy elképzelésük szerint melyik testrészben töltenek be szerepet.

ÉN ÉS A CSAPATOM

