

BÂRFA POZITIVĂ

Educație experiențială



6-50 pers.



indoor | outdoor



30 min

Dinamica de grup

SCOP

GĂSIREA UNOR RESURSE
PERSONALE

- feedback pozitiv
- întărire
- imputernicire

PREGĂTIRE

Pentru siguranța emoțională a participanților, ar trebui să existe deja o coeziune a grupului, o armonie între participanți, astfel încât să le fie ușor să găsească complimente. Este bine să începeți mai lent, astfel în prima rundă puteți acorda mai mult timp pentru a înregistra observațiile pozitive. Dacă observați că ar putea exista unii participanți care ar obține feedback semnificativ mai puțin pozitiv, este posibil ca un facilitator să stea în grupurile mai mici și să fie gata să echilibreze aceste situații.



INTRO

Această activitate este menită să fie utilizată după experiențe remarcabile de grup sau la sfârșitul unui curs de formare. Poate fi folosit și cu grupuri care se cunosc deja de o anumită vreme, astfel încât să aibă suficiente informații despre ceilalți pentru a putea bârfi.



MATERIALE

- Un ceas (smartphone | ceas de mână)
- Un instrument care crează un sunet lin (de exemplu, un bol tibetan)



PASI

1. Facilitatorul împarte grupul în grupulețe mai mici, dar egale, de circa 6-10 persoane. Grupulețele pot fi în aceeași încăpere sau în aer liber.

2. Facilitatorul explică următoarele: Ar trebui să folosiți propoziții, de parcă membrul grupului, care ascultă, nu ar fi prezent în cerc; numiți-o „ea” sau „el” sau după nume. Nu există o ordine dată, cine când bârfește, puteți bârfa chiar și în același timp. Fiecare persoană care primește bârfe pozitive primește 2 minute. Așadar, încurajarea bârfitorilor este să vorbească cât pot în acest scurt timp. Bârfa poate fi despre orice, legat de această persoană, singura condiție este să fie pozitivă, cum ar fi: ce vă place la această persoană (caracteristici, comportament, atitudine, aspect fizic) ce situație ai văzut cu această persoană care a avut un impact pozitiv asupra ta, de ce ești fascinat, de ce ești mândru de această persoană, poți chiar să-ți folosești imaginația - ai o puternică credință că această persoană este foarte bună în...



BÂRFA POZITIVĂ

3. (2 min) Facilitatorul cere unui membru din fiecare grupuleț să întoarcă spatele colegilor de grup, deci doar „urechile” lui participă, dar ceilalți membri nu îi pot vedea fața. Când toate grupulețele sunt gata, facilitatorul scoate un sunet care semnalează începutul, iar participanții încep să bârfească despre acea persoană.

4. (2 minute fiecare) Facilitatorii semnalează că timpul a trecut și începe o nouă rundă de bârfe despre o altă persoană. Semnalul se repetă pentru a porni și a se opri la fiecare 2 minute până când toți participanții primesc runda de bârfe.

5. Facilitatorul reunește grupul într-un cerc pentru a împărtăși și a reflecta asupra experienței.

REFLECȚIE

- Cum v-ați simțit când ați primit și când ați dat feedback pozitiv?
- Vă gândiți cum ați putea integra acest instrument în viața și munca dvs. de zi cu zi? Care sunt sugestiile dumneavoastră?
- Cum credeți că poate contribui această activitate la consolidarea rezilienței?

OBSERVAȚII

Oamenii iubesc de obicei acest exercițiu și veți vedea multe fețe fericite după el.