



# HARTA SUCESESELOR PERSONALE

Psihologia prevenției sindromului de Burnout



indoor



1,5 ore



Număr de  
participanți  
1-15



expresie artistică/desen



## SCOP

VALORIFICAREA RESURSELOR  
COMUNE

- Reflectare asupra implicării active
- Energizare

## MATERIALE

- muzică de fundal
- foi albe A3
- pixuri colorate, creioane colorate, creioane cerate sau acuarele

## PREGĂTIRE

- Un loc confortabil pentru participanți pe durata activității.
- Activitatea de față poate trezi sentimente profunde, prin urmare, pentru a gestiona acest lucru, facilitatorul ar trebui să motiveze participanții să includă în harta succesei personale pe care o elaborează aceștia, micii pași/micile succese.

## INTRODUCERE

Harta Succeselor Personale reprezintă o activitate excelentă pentru a rezuma calea vieții pe care ai parcurs-o, punând accent pe succesele personale și pe lucrurile mici pentru care trebuie să fii recunoscător. Totodată, aceasta te poate ajuta să înțelegi mai bine în ce etapă a vieții te afli în acest moment, oferindu-ți astfel indici noi cu privire la planurile tale pe viitor. Chiar dacă, la prima vedere, pare a fi doar o activitate artistică, aceasta nu este, în esență, despre artă și frumusețe estetică.



# PASI

1. Facilitatorul solicita participanților să creeze o reprezentare a succeselor pe care aceștia le-au atins pe parcursul vieții, fie sub formă de diagramă, organigramă sau prin a schița o hartă care să includă următoarele:

- O axă a timpului reprezentativă pentru calea parcursă până la momentul de față: capitole; puncte critice; momente pozitive; momente negative;
- Succesele de care a avut parte: succese mici și mari; lucruri care îi fac pe participanți mândri de sine sau care le provoacă mândrie celor din jur.

Facilitatorul recomandă utilizarea simbolurilor, culorilor, formelor care au o încărcătură semnificativă pentru participanți, fără implicarea cuvintelor. La sfârșit, participanții pot include și cuvinte cheie, dacă este necesar.

2. Participanții sunt invitați să aleagă pixuri, creioane colorate, creioane cerate sau acuarele, să pregătească o foaie A3 și să găsească un loc confortabil, unde pot să petreacă următoarele 30 de minute singuri, în liniște.

3. După ce fiecare a avut șansa să își finalizeze schița/diagrama, grupul se reunește și fiecare participant prezintă harta celorlalți participanți într-un cerc/printr-o expoziție.

4. Apoi, în perechi sau în cerc, participanții reflectă asupra propriilor desene, ghidați de următoarele întrebări:

- Ce ți-a dat putere să realizezi aceste succese (talentele, abilitățile și competențele)?
- Ce te motivează și te inspiră?
- Care sunt cele mai importante succese care te vor conduce către împlinirea visurilor tale?

## REFLECȚIE

- Cum a fost această experiență pentru tine?
- Cum te-ar putea ajuta succesele tale anterioare în viața de zi cu zi și în viața ta profesională?
- În ce fel îți sprijină dezvoltarea rezilienței acest exercițiu?

## COMENTARII

Variantă: organizează această activitate după utilizarea unui instrument care implică anumite realizări (de exemplu, provocări de grup) și încurajează participanții să facă legătură între cele două activități. Dacă facilitatorul observă că participanții întâmpina dificultăți în listarea succeselor (în timpul pregătirii hărții sau în timpul discuțiilor), el/ea ar trebui să susțină participanții prin a le adresa întrebări care ar evoca succese, de exemplu, invitându-i să reflecte asupra unei experiențe de grup concrete (comună sau individuală).

