



# EU SI ORGANIZATIJA MEA

Psihologie pentru prevenția  
sindromului de Burnout



Număr de  
participanți  
1-15



indoor



1,5 ore



expresie artistică/desen

## SCOP

### AUTOCUNOAȘTERE

- Conștientizarea propriului rol în organizația ta

## MATERIALE

- muzică de fundal
- foi albe A3
- pixuri colorate, creioane, carioci sau vopsele

## PREGĂTIRE

Un loc confortabil pentru participanți pe durata activ

## INTRODUCERE

Această activitate prin intermediul desenului va folosi la dezvoltarea cunoașterii de sine și va ajuta participanții să înțeleagă mai bine rolul în echipa sau organizația lor.



# PASI

1. Facilitatorul invită participanții să asocieze organizația, compania, echipa lor de lucru cu simboluri. Ce simbol ar reprezenta cel mai bine organizația ta?

2. Participanții desenează acest simbol pe o hârtie, fiindu-le recomandat să folosească forme, culori și orice asociații, dar nu cuvinte.

3. Participanților li se cere să se gândească la propriul rol în cadrul acestui simbol. Dacă participanții au nevoie de mai multă îndrumare, facilitatorul poate pune întrebări precum:

Cum ar arăta organizația ta ca și o imagine/ un simbol?

Ce parte ești tu în cadrul acestui simbol?

Care este rolul tău în cadrul acestui simbol?

4. După ce participanții au terminat, facilitatorul îi invită să scrie câteva cuvinte cheie alături de simbol.

5. Odată ce desenele sunt gata, participanții le prezintă celorlalți, răspunzând la unele dintre întrebările de mai jos. Această parte din exercițiu se poate face fie în cercul mare, fie în subgrupe sau perechi.

Cum arată organizația ta ca și simbolul pe care l-ai folosit?

Care este rolul tău în ea?

Ai oare nevoie de orice fel de schimbare în acest rol?

Îți asumi, de obicei, roluri similare/ același rol în grupurile în care lucrezi?

Care este rolul tău în viața ta de zi cu zi?

EU ȘI ORGANIZAȚIA MEA

## REFLECȚIE

Cum a fost pentru tine să parcurgi procesul acestei activități?

Ce perspective noi ai obținut prin această activitate?

Cum ar contribui aceasta activitate la dezvoltarea rezilientei?

## OBSERVAȚII

Variație: Facilitatorul poate, de asemenea, îndruma participanții să își imagineze organizația lor ca și un corp, să deseneze acest corp și apoi să identifice ce parte a corpului ar reprezenta rolul lor.

