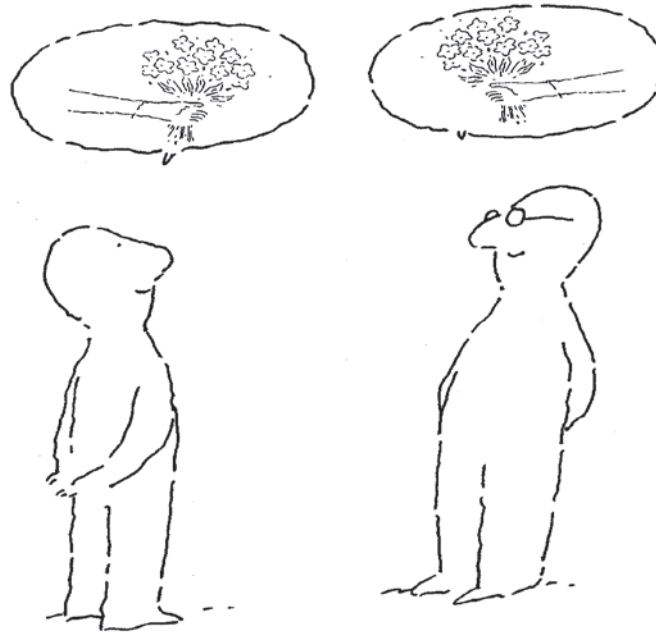




Kako lahko postanem boljši pri dajanju in prejemanju pozornosti?

5



Veliko ljudem je težavno dajati pozitivne pozornosti. Ampak večini od nas jih je še težje sprejeti.

Ta vaja je oblikovana, da ustvari razvojno okolje za katero koli skupino ljudi, ki mora delovati skupaj na dnevni bazi - družino, oddelek, upravni odbor, menedžerski tim, projektni tim, odbor, itd.

Vaja je prav tako oblikovana, da izboljša kulturo v podjetju in pomaga ljudem iz različnih oddelkov in timov med seboj sodelovati.

Namen

Izboljšati sodelovanje v timu in graditi kulturo, v kateri vsak član tima prispeva k izboljševanju samospoštovanja sebe in ostalih ljudi.

Rezultati

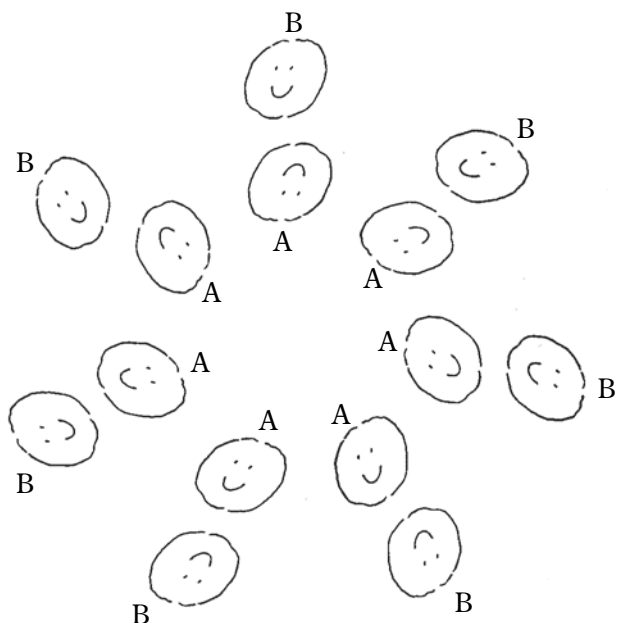
- Udeleženci bodo razumeli pomembnost pozornosti za dobro počutje in učinkovitost tima.
- Udeleženci se bodo naučili, za katera področja različni člani tima še posebej želijo prejeti pozornosti.
- Udeleženci bodo ozavestili nekatere zadržke, ki naredijo prejemanje in sprejemanje pozornosti težavno.

Kako narediti vajo

Izberite sobo, ki je dovolj velika, da se člani skupine po njej lahko prosto premikajo.

Vajo lahko naredite tudi zunaj.

1. Člani skupine naj tvorijo dva kroga, notranji in zunanji krog, z enako velikim številom ljudi v vsakem krogu. Vsi v zunanjem krogu se obrnejo proti notranjemu krogu. Vsi v notranjem krogu se obrnejo proti zunanjemu krogu. Notranji krog je Skupina-A in zunanji krog je Skupina-B.
2. Vsi se povežejo v pare, tako da vsaka oseba iz Skupine-A stoji nasproti nekoga iz Skupine-B.



3. Nato, vsaka oseba iz Skupine-A da pozitivno iskreno pozornost osebi B, ki ji stoji nasproti.

Dajajte pozornosti, ki so povezane s kvaliteto, dosežki, spretnostmi, zunanjo podobo, odnosom, vzorci vedenja, akcijami, itd.

4. Oseba iz Skupine-B sedaj sprejme to pozornost brez pomislekov in jo prizna s ponavljanjem pozornosti besedo za besedo. Nekako takole:
"Hvala lepa! Vesel sem, da cenite moj trud. Tudi sam sem na rezultate precej ponosen ...".

5. Nato B oseba doda še eno pozitivno trditev o sebi. Z drugimi besedami, B oseba sebi da pozitivno pozornost z opisovanjem nekaterih dosežkov ali spretnosti, za katere čuti, da si zares zasluži pozornost: "Ampak to ni vse. Dober sem tudi pri ...".

6. Ponovite proceduro. Tokrat je na vrsti Skupina-B, da da pozornosti ljudem iz Skupine-A. In na vrsti so ljudje iz skupine-A, da jih priznajo, tako da rečejo "Hvala" in nato sebi dajo še dodatno pozornost.

7. Ko je vsak par zaključil svojo izmenjavo pozornosti, vsi v Skupini-A naredijo en korak na levo, tako da sedaj stojijo nasproti nove B osebe.

8. Nato nov par izmenja pozornosti z drugimi besedami, celotna procedura se ponovi. Nadaljujte s to vajo, dokler vsak iz Skupine-A ni imel priložnosti govoriti z vsakomur iz Skupine-B. Vaja bi se lahko nadaljevala tudi, dokler vsaka oseba ni imela priložnosti izmenjati pozornosti z vsako drugo osebo, ki je prisotna.

Vaja ni mišljena za spodbujanje vsakega posameznika, da hodi okrog in se hvali ter poudarja svoje vrline kot dodatek k pozornosti, ki jo že prejema.

Vaja naj bo obravnavana kot način prepoznavanja pomembnosti dajanja in prejemanja pozornosti za dobro počutje in učinkovitost v timu.

Vaja je način spodbujanja članov tima, da dajejo in prejemaajo pozornosti.