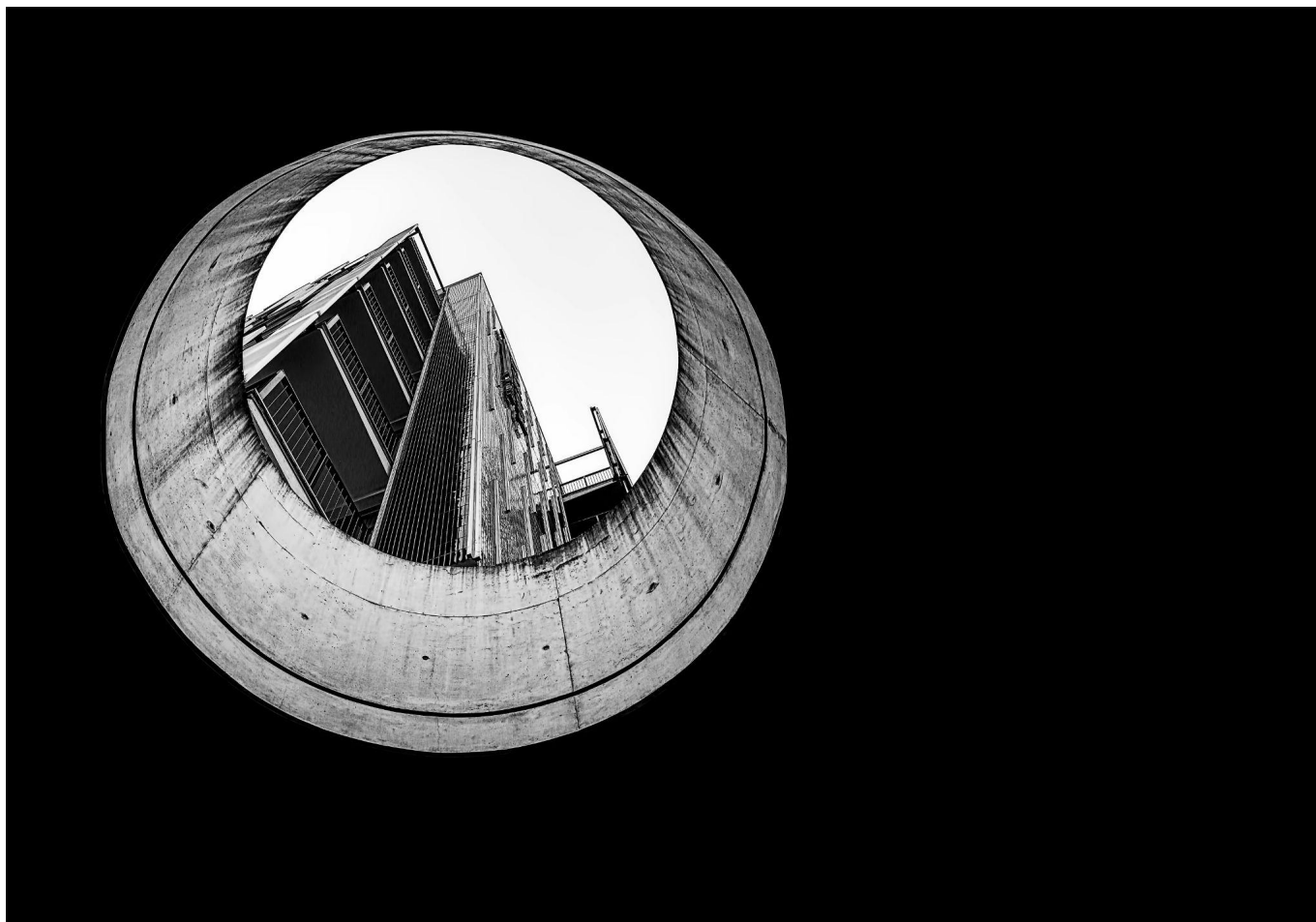




Co-funded by  
the European Union



# Przybornik szkoleniowy PR3

## Zamiana perspektyw

### 1) NAZWA I OPIS NARZĘDZIA

SESKAT. Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych w szkoleniu dorosłych

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by  
the European Union



W ćwiczeniu „Perspective Swap” uczestnicy będą mieli możliwość przezwyciężenia poczucia niechęci, które mogą odczuwać w środowisku pracy poprzez ćwiczenie empatii. Wymaga ono od uczestników postawienia się w sytuacji kogoś, z kim są w konflikcie; pozwoli im to spojrzeć na problem z punktu widzenia drugiej osoby i być może lepiej zrozumieć, z czego to wynika. Kiedy to się stanie, uczestnicy powinni lepiej zrozumieć konflikty, których doświadczają w pracy i głębiej odczuwać empatię dla współpracowników.

## 2) CELE NARZĘDZIA

- Zmniejszenie poczucia niechęci w miejscu pracy poprzez praktykowanie empatii;
- Aby uzyskać wgląd w motywacje, obawy i wyzwania, przed którymi stoją ich współpracownicy;
- Zaangażowanie się w rozwiązywanie konfliktów w sposób spokojny i inteligentny emocjonalnie.

## 3) POWIĄZANIE NARZĘDZIA Z INTELIGENCJĄ EMOCJONALNĄ/UMIEJĘTNOŚCIAMI MIĘKKIMI

Ćwiczenie „Perspective Swap” jest ściśle powiązane z inteligencją emocjonalną i umiejętnościami miękkimi, pokazując uczestnikom strategię pielęgnowania rozwoju interpersonalnego w środowisku zawodowym. W kontekście inteligencji emocjonalnej ćwiczenie promuje samoświadomość, zachęcając uczestników do rozpoznawania i zarządzania swoimi reakcjami emocjonalnymi, szczególnie w kontekście konfliktów w miejscu pracy. Służy jako platforma do kultywowania samoregulacji, ponieważ jednostki aktywnie angażują się w empatyczne zrozumienie, ostatecznie przyczyniając się do zwiększenia świadomości społecznej.

Empatia – centralny filar inteligencji emocjonalnej, jest doskonalona poprzez to ćwiczenie, ponieważ uczestnicy zaczynają rozumieć i dzielić się emocjami swoich kolegów. Ponadto ćwiczenie pomaga zarządzać relacjami, ma na celu wzmocnienie więzi poprzez zapewnienie narzędzi do rozwiązywania konfliktów i skutecznej komunikacji.

Jeśli chodzi o umiejętności miękkie, ćwiczenie kładzie nacisk na umiejętności komunikacyjne, finezję w rozwiązywaniu konfliktów i umiejętność współpracy w zespole. Podkreśla również znaczenie zdolności adaptacyjnych, ponieważ uczestnicy korzystają z różnych perspektyw, tworząc środowisko sprzyjające pozytywnej pracy zespołowej.

## 4) POTRZEBNE ZASOBY I MATERIAŁY

Aby przygotować lekcję, potrzebujesz 3 kartek papieru. Każda ze stron powinna mieć następujące nagłówki:

1. Moja perspektywa
2. Ich perspektywa
3. Perspektywa strony trzeciej

Każdy z uczestników będzie potrzebował dodatkowej kartki papieru i przyborów do pisania.

Krzesła lub biurka powinny być ustawione w formacji okrągłej lub w kształcie litery U.

## 5) WDROŻENIE NARZĘDZIA

SESKAT. Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych w szkoleniu dorosłych

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by  
the European Union



### **Krok 1 (10 minut)**

Zapoznaj uczestników z koncepcją ćwiczenia, mówiąc im, że będą ćwiczyć empatię, stawiając się w sytuacji swoich współpracowników. Podkreśl, że uczestnictwo jest dobrowolne i że nikt nie jest zmuszony do dzielenia się rzeczami, z którymi nie czuje się komfortowo. Poproś ich, aby na kartce papieru opisali problem, z którym zmagają się w pracy. Nie należy wymieniać nazwisk, a nawet jeśli uczestnicy są świadomi, kogo dotyczy konflikt, powinni uszanować ćwiczenie i powstrzymać się od komentarzy.

### **Krok 2 (5 minut)**

Poproś pierwszego ochotnika, aby stanął pośrodku biurka. Umieść trzy kartki papieru oznaczone nagłówkami „Moja perspektywa”, „Ich perspektywa” i „Perspektywa strony trzeciej” pośrodku, wszystkie zwrócone do siebie. Ochotnik najpierw stanie na papierze „Moja perspektywa” i wyjaśni swoje stanowisko klasie. Powinien również zidentyfikować i wyrazić swoje emocje związane z problemem. Po wyjaśnieniu zapytaj klasę, czy uważają to za rozsądne, aby ochotnik był zdenerwowany przedstawioną sytuacją. Ponieważ zostało to powiedziane z jego perspektywy, jest prawdopodobne, że klasa będzie z nim sympatyzować i odpowie twierdząco.

### **Krok 3 (5 minut)**

Poproś ochotnika, aby przeszedł do arkusza z napisem „Ich perspektywa”. Teraz ma on opisać ten sam problem, ale tym razem z perspektywy drugiej strony. Powinien mówić w pierwszej osobie tak, jakby rzeczywiście był tą drugą stroną, czując i wyrażając emocje, których ta osoba może doświadczać. Następnie zapytaj klasę, czy ta perspektywa również brzmi rozsądnie. Jeśli ochotnik w pełni wczuł się w drugą stronę w tym konflikcie, powinien być w stanie wyjaśnić to w sposób, który sprawi, że ta perspektywa zabrzmi zrozumiale. Pamiętaj, aby odciągnąć uczniów od sarkazmu (jeśli pójdzie to w tym kierunku), ponieważ niektórzy mogą mieć trudności z mówieniem z perspektywy innej osoby.

### **Krok 4 (5 minut)**

Na koniec poproś ochotnika, aby stanął na papierze „Perspektywa strony trzeciej”. Na tym etapie powinien spojrzeć na problem logicznie, a nie emocjonalnie. Poproś go, aby wycofał się z sytuacji i postawił się na miejscu osoby trzeciej, kogoś, kto słyszał obie strony, ale nie jest emocjonalnie związany z problemem. Jako osoba neutralna poproś ochotnika o radę, jak rozwiązać problem. Jaka jest najsolidniejsza rada, jakiej mógłby udzielić w tej sytuacji ktoś neutralny?

### **Krok 5 (5 minut)**

Ponieważ inni uczniowie mogą również zostać uznani za osoby trzecie, poproś o ich opinie i sugestie dotyczące porad, których ochotnik udzielił sobie podczas ćwiczenia.

### **Krok 6 (30 minut lub więcej, w zależności od potrzeb)**

Powtórz kroki od 2 do 5 z innym ochotnikiem, który zmagają się z innym problemem. Kontynuuj w ten sposób tak długo, jak długo pozwala na to czas i liczba problemów z którymi uczestnicy chcą się podzielić. To ćwiczenie najlepiej sprawdza się w grupie, która jest otwarta i rozmowna, więc jeśli Twoja grupa nie jest tak chętna, możesz zrobić alternatywę do kroku 6 poniżej.



Co-funded by  
the European Union



**\*\*Alternatywa dla kroku 6\*\* (30 minut)**

Jeśli niewielu uczestników czuje się na tyle swobodnie, aby podzielić się swoim problemem z klasą, możesz poprosić ich, aby zrobili to w formie pisemnego ćwiczenia, w ten sposób pozostanie ono anonimowe. Mogą zapisać swoją perspektywę, perspektywę drugiej osoby i perspektywę osoby trzeciej na kartce papieru (anonimowo). Następnie możesz zebrać i rozdać dokumenty innym uczestnikom, którzy mogą następnie przedstawić swój punkt widzenia lub poradę na temat danego problemu. Na koniec połóż kartki na stole, aby każdy odebrał swoją.

**6) OCZEKIWANE EFEKTY UCZENIA SIĘ**

Pod koniec tej lekcji uczestnicy:

- zyskają poczucie empatii wobec współpracowników, zwłaszcza tych, z którymi w przeszłości mieli konflikt;
- nauczą się praktycznych technik rozwiązywania konfliktów w miejscu pracy;
- uzyskają głębsze zrozumienie motywacji i wyzwań z którymi zmagają się ich współpracownicy;
- będą w stanie budować odporność poprzez demonstrowanie rozwoju osobistego i zawodowego;