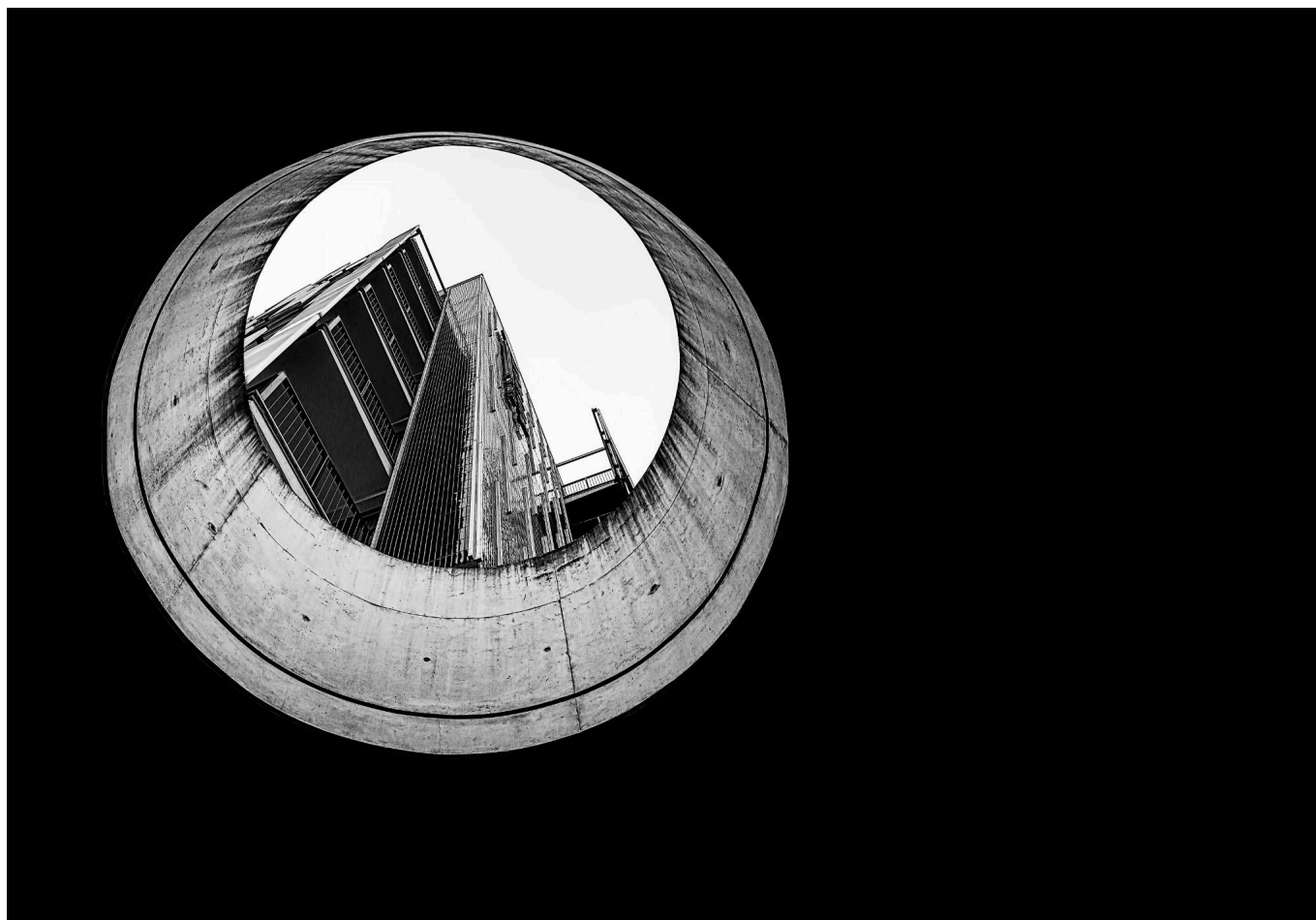




Co-funded by
the European Union



PR3 - Setul de instrumente de formare

Schimb de perspective

SESKAT. Dezvoltarea competențelor sociale și emoționale în formarea adulților

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



1) DENUMIREA ȘI DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

În cadrul exercițiului "Schimbului de Perspectivă", participanții vor avea ocazia de a depăși sentimentele de resentimente la locul de muncă prin exersarea empatiei. Acesta solicită participanților să se pună în locul unei persoane cu care au un conflict; le permite să vadă problema din punctul de vedere al celeilalte persoane și poate să înțeleagă mai bine de unde vine cealaltă persoană. Când acest lucru este realizat, participanții ar trebui să înțeleagă mai bine conflictele cu care se confruntă la locul de muncă și să aibă un sentiment mai profund de empatie față de colegii lor de muncă.

2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

1. Reducerea sentimentelor de resentimente la locul de muncă prin exersarea empatiei.
2. Pentru a obține o înțelegere a motivațiilor, preocupărilor și provocărilor cu care se confruntă colegii de muncă.
3. Să se angajeze în rezolvarea conflictelor într-un mod calm și inteligent din punct de vedere emoțional.

3) LEGĂTURA INSTRUMENTULUI CU INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ/ABILITĂȚILE SOFT

Exercițiul Perspective Swap este strâns legat de inteligența emoțională și de competențele transversale, oferind participanților o strategie pentru a stimula dezvoltarea interpersonală în cadrul unui cadru profesional. În contextul inteligenței emoționale, exercițiul promovează autocunoașterea, determinându-i pe participanți să își recunoască și să își gestioneze reacțiile emoționale, în special în contextul conflictelor de la locul de muncă. Acesta servește drept platformă pentru cultivarea autoreglementării, pe măsură ce indivizii se angajează activ în înțelegerea empatică, contribuind în cele din urmă la o conștientizare socială sporită.

Empatia, un principiu central al inteligenței emoționale, este rafinată prin intermediul exercițiului, deoarece participanții încep să înțeleagă și să împărtășească emoțiile colegilor lor. În plus, exercițiul abordează gestionarea relațiilor, urmărind să consolideze legăturile prin furnizarea de instrumente pentru rezolvarea conflictelor și comunicarea eficientă.

În ceea ce privește competențele transversale, exercițiul evidențiază competența de comunicare, finețea în rezolvarea conflictelor și capacitatea de a colabora în cadrul unei echipe. De asemenea, acesta evidențiază importanța adaptabilității, deoarece participanții navighează prin diferite perspective, creând un mediu propice pentru o muncă în echipă pozitivă.



4) RESURSE ȘI MATERIALE

Pentru a pregăti lecția, veți avea nevoie de 3 bucăți de hârtie. Cele trei pagini trebuie să aibă următorul conținut:

1. Perspectiva mea
2. Perspectiva lor
3. Perspectiva unei terțe părți

În plus, fiecare participant va avea nevoie de o foaie de hârtie și o ustensilă de scris.

Scaunele sau birourile trebuie așezate în cerc sau în formă de U.

5) PUNEREA ÎN APLICARE A INSTRUMENTULUI

Pasul 1 (10 minute)

Prezentați participanților conceptul exercițiului spunându-le că astăzi vor exersa empatia, punându-se în locul colegilor lor. Subliniați faptul că participarea este voluntară și că nimeni nu este forțat să împărtășească lucruri cu care nu se simte confortabil. Rugați-i să ia o foaie de hârtie și să descrie o problemă cu care se confruntă la locul de muncă. Lucrarea nu ar trebui să menționeze nume și, chiar dacă participanții sunt conștienți de cine este implicat în conflict, ar trebui să respecte exercițiul și să nu spună nimic.

Pasul 2 (5 minute)

Cereți unui voluntar să vină să stea în mijlocul birourilor. Așezați în mijloc și cele trei bucăți de hârtie etichetate "Perspectiva mea", "Perspectiva lor" și "Perspectiva unei terțe părți", toate cu fața spre celălalt. Voluntarul se va așeza mai întâi pe hârtia "Perspectiva mea" și va explica clasei problema sa. Ar trebui să identifice și să își exprime, de asemenea, emoțiile legate de problemă. După ce explică, întrebați clasa dacă pare rezonabil ca voluntarul să fie supărat din cauza situației sale. Deoarece a fost povestită din perspectiva lor, este probabil ca elevii să simpatizeze cu ei și să spună "da".

Pasul 3 (5 minute)

Rugați voluntarul să treacă la foaia pe care scrie "Perspectiva lor". Acum, ei trebuie să descrie aceeași problemă, dar de data aceasta, din perspectiva celeilalte persoane. Ar trebui să vorbească la persoana întâi ca și cum ar fi chiar acea persoană, simțind și exprimând emoțiile pe care le-ar putea trăi acea persoană. Apoi, întrebați clasa dacă și această perspectivă pare rezonabilă. Dacă voluntarul a empatizat pe deplin cu cealaltă persoană în conflictul său, ar trebui să fie capabil să explice într-un mod care să facă ca perspectiva sa să pară de înțeles. Asigurați-vă că îi feriți pe elevi de sarcasm (dacă acesta se îndreaptă în această direcție), deoarece pentru unii ar putea fi dificil să vorbească din perspectiva altei persoane.



Pasul 4 (5 minute)

În cele din urmă, rugați voluntarul să stea pe hârtia "Perspectiva unei terțe părți". În acest stadiu, ar trebui să privească problema din punct de vedere logic și nu emoțional. Cereți-le să se retragă din situație și să se pună în locul unei terțe părți, cineva care a auzit ambele părți, dar care nu are niciun atașament emoțional față de problemă. În calitate de persoană neutră, cereți-i voluntarului să se sfătuiască singur cu privire la modul de rezolvare a problemei. Care este cel mai bun sfat pe care o persoană neutră l-ar putea da în această situație?

Pasul 5 (5 minute)

Având în vedere că și clasa poate fi considerată o terță parte, cereți-le opinii și sugestii cu privire la sfaturile pe care voluntarul și le-a dat în timpul exercițiului.

Pasul 6 (30 minute sau mai multe; depinde)

Repeți pașii de la 2 la 5 cu un alt voluntar care are o problemă diferită. Continuați în acest fel atât timp cât vă permite timpul și pentru atâtea probleme câte participanții doresc să împărtășească. Această activitate funcționează cel mai bine cu un grup care este deschis și vorbăreț, așa că, dacă grupul dumneavoastră nu este la fel de dispus, puteți face în schimb alternativa la pasul 6 de mai jos.

****Alternativă pentru pasul 6** (30 minute)**

În cazul în care nu mulți participanți se simt suficient de confortabil pentru a împărtăși o problemă cu clasa, îi puteți ruga să o facă în schimb sub formă de exercițiu scris, iar în acest fel, problema rămâne anonimă. Aceștia își pot scrie pe bucata de hârtie perspectiva lor, perspectiva celeilalte persoane și perspectiva unei terțe părți, fără a se identifica. Apoi, puteți colecta și redistribui hârtiile altor participanți, care își pot oferi punctul de vedere sau sfatul cu privire la problema în cauză. La final, așezați hârtiile pe o masă, iar participanții le pot identifica și colecta pe ale lor.

6) REZULTATELE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

Până la sfârșitul acestei lecții, participanții vor:

- Vor dobândi un sentiment de empatie față de colegii de muncă, în special față de cei cu care au avut un conflict în trecut;
- Dobândi tehnici practice de rezolvare a conflictelor la locul de muncă;
- Dobândi o înțelegere mai profundă a motivațiilor și provocărilor colegilor de muncă;
- Își vor dezvolta reziliența prin demonstrarea creșterii personale și profesionale.