**О1**

**Аctive Listening**

Оваа активност ги поддржува учесниците да размислуваат за едно прашање и да генерираат сопствени решенија користејќи едноставни принципи на активно слушање. Oва е одличен вовед во активното слушање, но исто така може да се користи со групи кои веќе се запознаени со него. Учесниците работат во групи од три и се претвораат во"субјект", слушател и набљудувач.

Временска рамка  
60-120 минути   
  
Големина на група  
2-40

Ниво за фасилитирање  
Средно  
  
Материјали

Пенкала/маркери

Флипчарт

Чекор 1:

Еден моќен начин да се истражи некое прашање или проблем е да се користи активно слушање со фокус на една личност во исто време. За оваа вежба, тоа е она што ќе го направите.  
  
Опционално, направете листа заедно со групата "Што е добро активно слушање?" Поканете ги луѓето спонтано да понудат одговори и да ги напишете на флипчарт.

Чекор 2:  
Користење на флипчарт, воведување на трите улоги кои поединците ќе ги преземат за време на вежбата.  
  
Субјект:  
Улогата на субјектот е да го испита прашањето или проблемот од неговата / нејзината лична перспектива. Лицето во оваа улога треба да има на ум: оставање на фокусот да биде на него, водејќи се од активниот слушател.  
  
Активниот слушател:  
Улогата на активниот слушател е да слуша со целосно присуство и фокус. Да слуша со целото тело, да биде љубопитен, да набљудува. Ова лице треба да има на ум: Прашување отворени прашања за да го поддржи субјектот; не нуди совети; слуша со целото тело.  
  
Набљудувачот:  
Улогата на набљудувачот е да го набљудува процесот без да зборува. Да направи забелешки од надворешна перспектива, да ги гледа и слуша нештата што слушателот и субјектот не можат да ги забележат. Ова лице треба да има на ум: молчење низ целиот процес; забележува и фаќа белешки за она што го гледа и слуша; по завршувањето ги споделува набљудувањата со останатите.

Чекор 3:  
Поставете го прашањето или проблемот. Прашањето или проблемот е она што секој субјект ќе го истражува и размислува. Тоа би можело да биде вообичаено прашање за целата група (на пр. "Кои се најголемите препреки за промена во мојата работа и како можам да работам за нивно надминување?") Или секој субјект може да го постави своето или неговото прашање или проблем (на пр. предизвик на работното место со кој се соочувате во моментов.) Осигурајте се дека сите учесници разбираат што треба да истражуваат и да размислуваат.

Чекор 4:  
Учесниците се организираат во групи од три. Секој учесник треба да ја има секоја улога за одреден временски период. Објаснете дека групите треба да обрнат внимание на времето и да се осигураат дека постојат три еднакви круга.  
  
Чекор 5:  
Откако учесниците ќе завршат, ќе ја разгледаат вежбата, користејќи прашања како:  
  
- Што се случило за време на вежбата?  
- Како се чувствуваше да бидеш набљудувач?  
- Како се чувствуваше да бидеш субјект?  
- Како се чувствуваше да бидеш активен слушател?  
- Што научив за себе?  
- Како можам да применам увид од оваа вежба?

**02**

**Stinky Fish**

Кратка активност која се фокусира на споделување на стравови, нервози и несигурности поврзани со темата на програмата. Целта е да се создаде отвореност во рамките на групата. Смрдлива риба е метафора за "она нешто што го носите наоколу, но не сакате да зборувате за него, но колку подолго го криете, толку побрзо ќе излезе на виделина". Со ставање на (стравови и стравотии) на масата, на учесниците им станува поудобно споделувањето и идентификувањето јасна област за развој и учење.

Временска рамка  
60-120 минути   
  
Големина на група  
2-40

Ниво за фасилитирање  
Почетно  
  
Материјали

А4 листови со нацртана риба

Чекор 1:

Подeлете еден лист со риба на него, на секој учесник. Објаснете ја метафората на Stinky Fish: Тоа е метафора за страв или анксиозност; нешто што само ќе се влоши ако не го признаеш и не се справиш со тоа.

Чекор 2:  
Дајте им на учесниците околу 5 минути за да ги запишат нивните лични смрдливи риби во контекстот на програмата.  
  
На пример, ако контекстот е дигитална трансформација, смрдливата риба може да биде за стравови и загриженост поврзани со дигиталните промени. Ако контекстот е работилница за организациски промени, смрдливата риба ќе биде за стравови и загриженост поврзани со промените во вашата организација. Тие треба да напишат само неколку зборови или фраза во внатрешноста на телото на рибата.

Чекор 3:  
Откако сите учесници ќе напишат, групата седи во круг и секој учесник ги споделува своите риби со остатокот од групата.

Чекор 4:  
Заокружете ја вежбата со благодарност до учесниците потсетувајќи ги дека во светот што брзо се менува, неизвесноста и грижата за иднината се сосема нормални.  
  
Објаснете дека "ставање риба на маса" е важен прв чекор кон соочување и справување со грижите и стравовите.

**03**

Feedback: I appreciate

Редовен и ефективен фидбек е еден од најважните состојки во градењето конструктивни односи и просперитетни тимови. Отвореноста создава доверба и довербата создава поголема отвореност. Вежбите за фидбек имаат за цел да ги поддржат групите за да се изгради доверба и отвореност и за поединците да стекнат самосвест и увид. Вежбите за фидбек треба секогаш да се изведуваат со внимателност и висока свесност за групната динамика. Ова е добра рана повратна вежба кога членовите на групата веќе имаат развиено некоја удобност и сè уште се запознаваат меѓусебно. Се фокусира на споделување на благодарност и љубопитност едни за други.

Временска рамка  
60-120 минути   
  
Големина на група  
2-40

Ниво за фасилитирање  
Напредно  
  
Материјали

Стикери

Пенкала

Чекор 1:  
Работете во мал тим или организирајте поголема група во групи од 4 до 6. Групите треба да имаат барем некое искуство со работење заедно, како основа за давање фидбек.  
  
Чекор 2:  
Дајте ги инструкциите: "Запишете го името на лицето на кое се обраќате. Завршете ги следните две реченици за тоа лице. Користете ги принципите за ефективен фидбек. Потпишете се со вашето име. "  
  
"До \_\_\_\_\_: Тоа што го ценам најмногу кај тебе е ... Она што би сакал да го видам повеќе од тебе е ... Потпишан, \_\_\_\_\_."  
  
  
Чекор 3:  
Во секоја помала група, секој учесник ги завршува горенаведените реченици со користење на стикер за секој учесник во групата. Откако сите учесници во групата завршат, тие ќе го доставуваат фидбекот, еден по еден, вербално, преку предавање на белешката до неговиот примач.

**04**

Explore your values

Вежба за учесниците да истражат кои се нивните најважни вредности. Тоа е направено на интуитивен и брз начин за да ги поттикне учесниците да го следат интуитивното чувство, наместо да размислуваат и да ги најдат "точните" вредности. Ова е добра вежба за користење за да се иницира размислување и дијалог околу личните вредности.

Временска рамка  
60-120 минути   
  
Големина на група  
2-40

Ниво за фасилитирање  
Средно  
  
Материјали

Стикери, пенкала

Чекор 1:  
Поделете стикери на сите учесници.  
  
  
Чекор 2:  
Замолете ги да ги напишат десетте работи во својот живот што најмногу ги вреднуваат, по еден на секој стикер, во форма на вредност. Зборови како, "пријателство", "семејство" или "чесност" - нешто што всушност го вреднуваат.  
  
Чекор 3:  
Кога сите имаат свои десет стикери, замолете ги учесниците да ги постават пред нив, за да можат јасно да ги видат и да имаат добар преглед.  
  
Чекор 4:  
Кажете им на учесниците дека сега имаат 30 секунди за да ги одберат трите стикери кои се најмалку важни за нив и да ги фрлат. Бидете напорни за тајмингот и не им давајте повеќе време, дури и ако тоа е потребно. Треба да ги користат своите чувства.  
  
Чекор 5:  
Повторете го последниот чекор, сега давајќи им 20 секунди за да фрлат уште две.  
  
Чекор 6:  
И, конечно, повторете го последниот чекор, давајќи им 20 секунди да фрлите уште две. Тие сега треба да имаат три стикери со нивните три најважни вредности.  
  
Чекор 7:  
Дајте им на учесниците 15 минути за да размислуваат поединечно, потоа 30 минути во парови или групи од три за да размислуваат за следните прашања:  
 **Што чувствувам за вредностите со кои завршив? Дали ги очекував тие?  
Како овие вредности се покажуваат во мојот секојдневен живот?**

**Кои акции ги преземам за да живеам со овие вредности?**

**Кои акции треба да ги преземам за да живеам со овие вредности?  
Кои акции би сакал да ги преземам за да живеам од нив?**

Овие акции може да се поврзат со акционен план, користејќи ги како секојдневни активности за подобрување.

**5**

Personal SWOB Assesment

Разновидна работилница за лична проценка и планирање на активности, во која учесниците го користат моделот SWOB (сили, слабости, можности и бариери) за да се проценат, да размислуваат за клучните области за развој и да создадат концизен акционен план. Таа вклучува интерактивна компонента, во која учесниците работат во мали групи кои се тренираат едни со други за да ги направат своите акциони планови што е можно поостварливи.

Временска рамка  
60-120 минути   
  
Големина на група  
2-40

Ниво за фасилитирање  
Средно  
  
Материјали

Стикери

Пенкала

Чекор 1:

Учесниците сами прават анализа на "SWOB", идентификувајќи ги нивните главни сили, слабости, можности и бариери кои би можеле да застанат на начин на зајакнување на слабостите или искористување на можностите.  
  
Овој прв чекор се прави поединечно, околу 20 минути. Учесниците треба да се обидат да напишат што е можно повеќе.

Чекор 2:

Врз основа на SWOB анализата, учесниците размислуваат за прашањето: Кои се развојните области на кои би сакал да се фокусирам? Ако ja направивте оваа вежба во контекст на некоја програма или курс, замолете ги учесниците исто така да размислат: Зошто се пријавив на овој курс? Што се надевам да излезе од ова искуство?  
  
Учесниците идентификуваат 3-5 области за развој. Работејќи поединечно, тие прават белешки врз основа на прашања како што се:  
  
- На скала од 1 до 10, каде би се оценил денес во оваа област?  
- На скала од 1 до 10 каде би сакал да бидам за 1 месец / 3 месеци / 6 месеци?  
- Кои активности можам да ги преземам за да ги искористам можностите за да го забрзам мојот развој?  
- Какви акции можам да преземам за да ги надминам бариерите за да го забрзам мојот развој?  
- Кои ќе бидат моите клучни акции на краток рок (следните две недели)?  
- Кои ќе бидат моите клучни акции на среден рок (следните два месеци)?  
- Кои ќе бидат моите критериуми за успех? Кои знаци ќе ми покажат дека се развивам?

Учесниците го завршуваат овој чекор поединечно за околу 45 минути.

Чекор 3:  
Учесниците се собираат во групи од три и ги споделуваат нивните размислувања за развој еден со друг.   
Врз основа на она што секој учесник го дели и како разговорите одат, групата исто така може да излезе со дополнителна област за учесникот да се развие - нешто друго што го гледаат / размислуваат / чувствуваат би можело да биде вредно за ова лице.  
  
*Групи од три, околу 40 минути по лице, вклучувајќи прашања и фидбек за другите.*  
  
  
Чекор 4:  
Затворете ја сесијата со одјавување, во кое учесниците споделуваат впечатоци, мисли и чувства со кои ќе заминат.

**6**

Reflection Individual

Цел: Индивидуалната рефлексија помага да ги одвоиме комплексните искуства, така што успесите на искуството може да се повторат или подобрат, а неуспесите обезбедуваат можности за учење и раст. Форматот е флексибилен, ве води низ клучните фази на процесот на размислување и завршува со клучните точки за акција.

Временска рамка  
30-60 минути   
  
Големина на група  
2-40

Ниво за фасилитирање  
Средно  
  
Материјали

Тефтер, лист

Пенкало

Чекор 1:  
Ова е индивидуална вежба. Вие го фасилитирате вашиот сопствен рефлективен процес. Прво, создадете ја вистинската физичка и ментална состојба за размислување. Завршете ги сите задачи кои ви создаваат притисок. Испратете ги сите важни пораки. Ако е можно, одете некаде каде што е тишина.  
  
Белешка за фасилитаторот  
*Не е потребно да бидете премногу строги со овој процес. Клуч за успешно размислување е да се следи протокот на клучните фази на процесот и да се направи простор во вашиот живот за смиреност и фокусирана контемплација.*  
  
Чекор 2:  
Разговор со себе: Како се чувствувам? Каков ми беше денот? Што имам на ум? Бидете присутни во моментот. Одлучете на какво искуство ќе се фокусирате (на пример, неодамнешно искуство, социјална интеракција, неодамнешен настан итн.)

Чекор 3:  
Можеби ќе сакате да ги запишете овие работи со пенкало на хартија, без одвлекување на вниманието на компјутер, телефон или таблет. Можеби сакате да поставите тајминг за секое од следните прашања:  
  
Што се случи за време на искуството?  
Како се чувствував и какви беа моите реакции?  
Кои согледувања или заклучоци можам да ги извлечам од искуството? Што научив?  
Како можам да го применам она што го научив за да го подобрам идното искуство? Какви активности можам да преземам врз основа на она што го научив?

Чекор 4:  
Доколку можете, поставете крајни рокови за секое од дејствијата што ги идентификувавте за време на вашите рефлексии и споделете ги со колега. Вашиот колега може да ве поддржи со тоа што ќе ве држи одговорни да ги завршите.

**7**

Back-turned Feedback

Вежбите за фидбек имаат за цел да ги поддржат групите за да се изгради доверба и отвореност, за поединците да стекнат самосвест и увид. Вежбите за повратни информации секогаш треба да се водат со внимателности високата свесност за групната динамика.

Временска рамка  
60-120 минути   
  
Големина на група  
2-40

Ниво за фасилитирање  
Напредно  
  
Материјали

Пенкало, маркери

Стикери

Чекор 1:  
Во тим или во мали групи, секое лице подготвува повратни информации за секоја друга личност, врз основа на следните инструкции:  
  
Тоа што го ценам за (лице) е...  
Што би сакал да видам повеќе од (лице) е ...  
  
Белешка за фасилитаторот  
Ова е вежба за групи или тимови кои работеле заедно некое време и се запознаени со давање и примање фидбек. Еден член на тимот седи со својот грб во групата, додека други членови зборуваат за него / неа во трето лице.  
  
Чекор 2:  
Кога завршува, друг член седи со свртен грб во групата. Потоа, другите членови зборуваат за оваа личност во трето лице 90 секунди. Тие го пренесуваат својот фидбек како да не биле во просторијата. Во меѓувреме, предметот на фидбек пишува белешки за тоа што тој / таа го слуша. Потоа, ротирајте, и повторете го истото со секоја личност.  
  
  
Чекор 3:  
Откако секој човек ќе се сврти со неговиот / нејзиниот грб кон групата, земете неколку минути за сите да го разгледаат нивниот фидбек. За крај, направете круг каде секое лице изразува кои еден или два фидбеци ќе ги применат по вежбата.

**8**

Feedback Map

Ова е вежбa за давање фидбек која ги охрабрува учесниците да дадат јасен и специфичен фидбек, особено кога работат во проектни тимови, Тимот ги мапира врските помеѓу поединците, а потоа користи специфични точки на интеракција за да поттикне фидбек.

Временска рамка  
30-120 минути   
  
Големина на група  
2-40  
  
Ниво за фасилитирање  
Средно  
  
Материјали  
Пенкало, маркери

Флипчарт

Чекор 1:  
Вовед во вежбата. Објаснете дека целта е тимот да знае да даде конкретен фидбек на останатите членови во групата.

Чекор 2:  
На таблата запишете ги имињата на секој член. Имињата треба да се расфрлани наоколу, со простор меѓу нив.  
  
Чекор 3:  
Разговарајте со тимот која е најкорисната временска рамка за оваа вежба (на пример, 3, 6 или 9 месеци), врз основа на тоа колку долго тимот работел заедно и колку неодамна си имаат дадено фидбек. Откако ќе одлучите, напишете временска рамка на врвот на хартијата / таблата.  
  
  
Чекор 4:  
Членовите на тимот почнуваат со мапирање на нивните работни односи едни на други. Секој член црта линии кои се поврзуваат себеси со другите учесници со кои работеле во рамките на временската рамка користејќи еден или два збора за да ги опфатат нивните интеракции, проекти или соработки.  
  
На пример, Марија црта линија што го поврзува неговото име со Марко, пишувајќи "Ребрендирање на проектот" на линијата. Секој член треба да развлече колку што е можно повеќе линии кон повеќе други членови.  
  
Чекор 5:  
Продолжете се додека листот не се исполни со линии кои симболизираат врски. Побарајте од поединците да заокружат три специфични точки на интеракција за кои би сакале да дадат фидбек.

Чекор 6:  
Откако сите ќе ги изберат своите точки на интеракција, извршете сесија користејќи соодветен метод за фидбек. Членовите на тимот можат да дадат усен или пишан фидбек.