

VI. ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η εργασία σε μια ομάδα μπορεί να είναι κάτι το ιδιαίτερα δύσκολο για τα άτομα με ψυχικές ασθένειες, καθώς οι κοινωνικές δεξιότητες αποτελούν πρόβλημα για τα περισσότερα από αυτά. Η υπομονή, η ενσυναίσθηση και η εμπιστοσύνη είναι μερικές από τις απαραίτητες ικανότητες που πρέπει να έχετε όταν εργάζεστε με άλλους ανθρώπους για έναν κοινό στόχο. Αλλά τα οφέλη της εργασίας σε μια ομάδα υπερβαίνουν την εκτέλεση του ίδιου του έργου, μαθαίνετε από άλλους ανθρώπους και ακόμη και από τον εαυτό σας. Οι ομότιμοι σύμβουλοι Chic και Craft πρέπει να χρησιμοποιηθούν για να εργαστούν σε μια ομάδα και επίσης να διευκολύνουν την οικοδόμηση, δημιουργώντας έτσι ένα ζεστό περιβάλλον εργασίας.

VI.1. ΔΕΙΤΕ ΤΗ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΕΙΚΟΝΑ

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: ομαδική εργασία.

Υλικά: Ένα πολύ διάσημη εικόνα ή κινούμενα σχέδια της επιλογής σας και κόψτε τα σε κομμάτια για να σχηματίσουν κομμάτια του παζλ (και ένα άλλο αντίγραφο ολόκληρης της εικόνας), φύλλα χαρτιού, ψαλίδια, μολύβια και κραγιόνια.





Περιγραφή: Δώστε ένα κομμάτι του «παζλ» σε κάθε συμμετέχοντα και υποδείξτε τους να συντάξουν ένα ακριβές αντίγραφο του κομματιού τους από το παζλ σε χαρτί το οποίο είναι πέντε φορές μεγαλύτερο από το αρχικό του μέγεθος. Αντιμετωπίζουν το πρόβλημα άγνοιας του γιατί ή του πώς η δουλειά τους επηρεάζει τη μεγαλύτερη εικόνα. Όταν όλοι οι συμμετέχοντες έχουν ολοκληρώσει, πάρτε την αρχική εικόνα (σε ένα κομμάτι) και ζητήστε τους να συγκεντρώσουν τα κομμάτια τους σε ένα γιγαντιαίο αντίγραφο του πρωτοτύπου.

Προτάσεις: Για να ολοκληρώσετε αυτή τη δραστηριότητα επίλυσης προβλήματος συζητήστε σχετικά με τις ορθές πρακτικές της ομαδικής εργασίας και την έννοια μιας διαιρεμένης «τμηματικής» εργασίας όπου κάθε άτομο, αν και εργάζεται για τα δικά του καθήκοντα, συμβάλλει σε ένα συνολικό αποτέλεσμα της ομάδας.





VI.2. ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΟ ΜΕΤΡΗΜΑ

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: Ομαδική εργασία, ακρόαση, συγκέντρωση.

Περιγραφή: Οι συμμετέχοντες με τη σειρά τους πρέπει να μετρούν διαδοχικά από 1 έως 10 και πίσω προς 1. Ο καθένας μπορεί να πει οποιοδήποτε αριθμό, αλλά αν ένας αριθμός λέγεται από περισσότερα από ένα άτομα, πρέπει να ξεκινήσει από την αρχή.

Προτάσεις: Η δραστηριότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένα ζέσταμα μέχρι να εστιάσει το μυαλό, ή σαν μια χαλαρωτική άσκηση για να τερματίσετε μια συνεδρία.



VI.3. ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΜΑΣ

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: Ανακαλύψτε τα χαρακτηριστικά μιας ομάδας, την ενίσχυση της ομαδικής εργασίας.

Υλικά: Flipchart / πίνακας, χρωματικούς μαρκαδόρους, φύλλα χαρτιού, στυλό.

Περιγραφή: Χωρίστε τα μέλη της ομάδας Chic & Craft σε 2 ομάδες και να υποδείξετε τους να μοιραστούν με την ομάδα τους τα πλεονεκτήματά τους και τα θετικά χαρακτηριστικά που αισθάνονται ότι έχουν και θα συμβάλουν στην επιτυχία της ομάδας τους. Πρέπει να γράψουν αυτά τα πλεονεκτήματα και τις ιδιότητες σε ένα κομμάτι χαρτί. Μετά τη συζήτηση με την ομάδα τους, κάθε ομάδα θα λάβει ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού, χαρτί γραφής, μαρκαδόρους και ένα στυλό. Υποδείξτε στις ομάδες να κάνουν το "το καταλληλότερο μέλος της ομάδας" συνδυάζοντας τα δυνατά σημεία και τα θετικά χαρακτηριστικά κάθε μέλους της ομάδας σε ένα φανταστικό άτομο. Αυτό το "πρόσωπο" θα πρέπει επίσης να λάβει ένα όνομα, να έχει μια εικόνα, και να έχει τα διαφορετικά χαρακτηριστικά που επισημαίνονται. Η ομάδα θα πρέπει επίσης να γράψει μια ιστορία για αυτό το άτομο, υπογραμμίζοντας όλα τα πράγματα που μπορεί να κάνει ο φανταστικός άνθρωπος με όλα τα εκπληκτικά χαρακτηριστικά του. Στο τέλος της άσκησης, κάθε ομάδα θα πρέπει να μοιραστεί το πρόσωπό της με τις υπόλοιπες ομάδες - αν υπάρχει μόνο μία ομάδα θα μπορούσε να μοιραστεί μόνο με τον συντονιστή και να διαβάσει την συνοδευτική ιστορία. Για να ολοκληρώσετε την άσκηση, ξεκινήστε μια συζήτηση που ζητάτε από τους συμμετέχοντες αν αισθάνονται καλύτερα προετοιμασμένοι τώρα για να εργαστούν ως ομάδα.

Προτάσεις: Αυτή η άσκηση συνιστάται, δεδομένου ότι ζητά την πιο δημιουργική πλευρά των συμμετεχόντων. Είναι ένας τρόπος για να τους κάνει να σκεφτούν τις αξίες που εκτιμούν σε άλλους ανθρώπους και έτσι να συνειδητοποιήσουν ότι πρέπει να εργαστούν σκληρά για να έχουν αυτά τα χαρακτηριστικά. Θα σας εκπλήξει!



VI.4. ΚΥΝΗΓΙ ΘΗΣΑΥΡΟΥ

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: ομαδική εργασία, επίλυση προβλημάτων, δημιουργικότητα.

Υλικά: Κατάλογος των αντικειμένων για να βρείτε τυπωμένα.

Περιγραφή: Χωρίστε την ομάδα σας σε ίσου μεγέθους υπο-ομάδες και τους δίνετε μια λίστα με στοιχεία για να τα εντοπίσουν και να τα φέρουν πίσω. Είτε μένουν στο κτίριο είτε πρόκειται να εγκαταλείψουν το κτίριο εξαρτάται από εσάς. Ο απώτερος στόχος είναι να επιστρέψουν πρώτα - σε περίπτωση που υπάρχουν περισσότερες από μία ομάδες - με τα περισσότερα στοιχεία από τη λίστα. Ίσως θελήσετε να ορίσετε ένα χρονικό όριο, ώστε όλες οι ομάδες να επιστρέψουν σε εύλογο χρονικό διάστημα, είτε βρήκαν όλα τα αντικείμενα είτε όχι. Ένα κυνήγι θησαυρού μπορεί να είναι θεματικό και μπορεί να περιλαμβάνει διάφορες ενδείξεις ή άλλες ανατροπές που αναγκάζουν μια ομάδα να είναι δημιουργική και να συνεργαστεί.

Μια πιθανή λίστα στοιχείων που θα βρείτε θα μπορούσε να περιλαμβάνει: ένα κουμπί, μια απόδειξη, κάτι παλιότερο από εσάς, κάτι χειροποίητο, επαγγελματική κάρτα, τριφύλλι κλπ.

Προτάσεις: Αντί να βρουν τα αντικείμενα, θα μπορούσατε να δώσετε στην ομάδα μια σειρά από εργασίες ώστε να συνεργαστούν από κοινού για να τα καταφέρουν.



VI.5. ΣΤΗΡΙΞΟΥ ΣΕ ΜΕΝΑ

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: Εμπιστοσύνη, ομαδική εργασία.

Περιγραφή: Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να σταθεί απέναντι ο ένας στον άλλο σε ζεύγη. Οι αγκώνες τους πρέπει να κάμπτονται, με τις παλάμες τους στραμμένες προς την άλλη πλευρά. Ζητήστε τους να ενώσουν τις παλάμες τους μαζί και να αρχίσουν σταδιακά να κλίνουν ο ένας προς τον άλλον, έτσι ώστε τελικά να κρατηθούν ο ένας στον άλλον. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να μεταφέρουν τα πόδια τους πιο μακριά και πιο πίσω, έτσι ώστε να εξαρτώνται αποκλειστικά από τους συναδέλφους τους να παραμείνουν όρθιοι. Μόλις τελειώσει η άσκηση, καλέστε την ομάδα να συζητήσει σχετικά με τις δυσκολίες της άσκησης και τους λόγους - πώς είναι τρομακτικό να εμπιστευτείτε κάποιον με τη σταθερότητα του σώματός σας, φοβούμενος την πτώση.

Προτάσεις: Να στηρίζετε ένα άλλο πρόσωπο με το σώμα κάποιου σίγουρα θα είναι δύσκολο για τους περισσότερους ανθρώπους στην αρχή. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο συνιστάται να επαναλάβετε αυτήν την άσκηση σε πολλές συνεδρίες, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν σταδιακά την εμπιστοσύνη.





Εάν η φυσική κατάσταση των συμμετεχόντων δυσχεραίνει την εφαρμογή αυτής της άσκησης, μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε αυτές τις επιλογές:

1) Οι συμμετέχοντες πρέπει να στέκονται αντικριστά σε ζευγάρια. Στη συνέχεια, πρέπει να κοιτάξουν στα μάτια των άλλων αργά, ενώ ένας συμμετέχων πηγαίνει προς την πλευρά του άλλου. Ο συμμετέχων πρέπει να συνεχίσει να κινείται προς τα εμπρός μέχρι να αισθανθεί άβολα.

2) Οι συμμετέχοντες πρέπει να στέκονται αντικριστά ζευγάρια. Οι αγκώνες τους πρέπει να κάμπτονται, με τις παλάμες τους στραμμένες προς την πλευρά του άλλου. Στη συνέχεια, κοιτάζοντας στα μάτια του συναδέλφου και δεν μιλάνε αρχίζουν να κινούν τα χέρια. Αργότερα, μιλήστε για το ποιος πήρε το προβάδισμα; Ποιος ακολούθησε; Ήταν άνετο και για τους δύο; Ο ηγέτης άλλαξε;





VI.6. ΚΡΑΤΑ ΤΟ ΨΗΛΛΑ!

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: ομαδική εργασία, σκέψη στρατηγικής.

Περιγραφή: Τα καθήκοντα της ομάδας είναι να κρατήσει μια μπάλα παραλίας ή ένα αερόστατο στον αέρα για έναν καθορισμένο αριθμό ρίψεων χωρίς να αφήσει να πέσει στο έδαφος. Επιπλέον, κανείς δεν μπορεί να αγγίξει το αντικείμενο δύο φορές στη σειρά.

Ορίστε ένα στόχο με την ομάδα για τον αριθμό των ρίψεων που μπορεί να κάνει η ομάδα σύμφωνα με τους κανόνες. Αφού η ομάδα σας πιάσει το στόχο της, μπορεί να αυξήσει τον αριθμό στόχου ή να πάει για ένα "παγκόσμιο ρεκόρ" και να δει πόσες επιτυχίες μπορεί να κάνει η ομάδα.

Αυτή η διασκεδαστική δραστηριότητα είναι πολύ πιο δύσκολη από ό, τι φαίνεται! Αν η ομάδα αγωνίζεται, δώστε τους την ευκαιρία να αναθεωρήσουν τη στρατηγική τους και να δημιουργήσουν ένα σχέδιο για την επόμενη προσπάθεια.

Φροντίστε πάντα για την κατάσταση υγείας των ανθρώπων με τους οποίους εργάζεστε, αυτή η άσκηση μπορεί να είναι πολύ απαιτητική και οι συμμετέχοντες μπορούν να κουραστούν εύκολα.





VI.7. ΦΙΛΙΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: Ηγεσία, ομαδική εργασία και επικοινωνία.

Περιγραφή: Εδώ οι συμμετέχοντες καλούνται να επανεξετάσουν τα οφέλη και τις δυσκολίες που παρουσιάζονται από τη φιλία μέσα σε ένα εργασιακό περιβάλλον. Ερωτήσεις όπως: *Ποιος νομίζει ότι η φιλία είναι σημαντική στο χώρο εργασίας; Και γιατί? Ποιος πιστεύει ότι η φιλία μπορεί να δημιουργήσει μια δυσκολία σε ένα εργασιακό περιβάλλον και γιατί; και γενικές ερωτήσεις σχετικά με τη φιλία, όπως: Ποιος πιστεύει ότι η φιλία απαιτεί να κάνετε προσπάθεια; Και ποια είναι τα οφέλη από αυτό; Ποιος πιστεύει ότι η φιλία δεν απαιτεί προσπάθεια; Και γιατί? και επίσης: «Ποια είναι τα σημάδια ενός καλού φίλου; Ποια είναι τα σημάδια μιας κακής φιλίας; Και συζητήστε σχετικά με την εκπαίδευση.*

Αυτή η συζήτηση θα επισημάνει τους πιθανούς φόβους ή τις αμφιβολίες που έχουν οι μέντορες για τη συνεργασία με τους φίλους τους και επίσης θα καθορίσει τις παραμέτρους που θα τεθούν σε εφαρμογή για να εξασφαλίσουν ένα θετικό εργασιακό περιβάλλον για όλους. Θα θέσει τα θεμέλια για παραγωγική ομαδική εργασία και στυλ ηγεσίας, θα ενθαρρύνει την ευαισθητοποίηση για τα στυλ επικοινωνίας και τα προσωπικά όρια.





VI.8. ΚΟΙΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: Ομαδική εργασία, ενσυναίσθηση.

Περιγραφή: Ζητήστε από την ομάδα σας για να βρείτε τουλάχιστον 10 πράγματα που έχουν κοινού. Αυτά τα πράγματα δεν μπορούν να σχετίζονται με τα ενδύματα, την ασθένειά τους ή την ανατομία τους. Η ιδέα είναι ότι γνωρίζουν καλύτερα τους ανθρώπους με τους οποίους δουλεύουν, με βαθύτερο τρόπο: ποιοι είναι οι στόχοι τους, τι συμπαθούν, τι αντιπαθούν κλπ.

Προτάσεις: Είναι μια πολύ απλή δυναμική, αλλά πραγματικά χρήσιμη για τη δημιουργία ισχυρών ορίων μεταξύ των συμβούλων Chic & Craft.

Εφαρμόστε αυτή την άσκηση μόλις γνωρίσετε πολύ καλά τα μέλη της ομάδας, μέχρι το τέλος του κύκλου κατάρτισης.

