

Companys de responsabilitat

Categoria de competències: Habilitats d'intel·ligència social

Descripció:

Al llarg d'una setmana, els participants treballen en parelles com a “companys de rendició de comptes”, fixant objectius personals o d'equip i comprovant-ne periòdicament els avenços. Aquesta activitat fomenta la responsabilitat, la creació de relacions i el sentit de la responsabilitat mitjançant el suport mutu.

Categories de l'activitat:

Individual, per parelles, basat en la reflexió, continu

Principals competències desenvolupades:

Capacitat de liderar i inspirar, Rendició de comptes, Inspirar els altres, Motivar els altres i Establir relacions.

Altres competències (categoria diferent):

Catalitzar el canvi, Coaching, Disg d'aprendre, Determinació, Ensenyar als altres, Responsabilitat i Automotivació.

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Fulls per fixar objectius o un únic full de seguiment per anotar els progressos, diaris o notes per a la reflexió personal, espai per a les reunions de control presencials o en línia.

Opcional: Per augmentar el compromís, els socis poden crear un registre compartit o un diari en línia on registrin el seu progrés visualment (per exemple, mitjançant caselles o fotos), cosa que facilita la reflexió sobre els seus èxits al final de la setmana.

Durada estimada:

Continua durant 1 setmana, amb controls diaris (5-10 minuts/dia)

Descripció de l'activitat:

Pas 1: Comença explicant el propòsit de la rendició de comptes per fomentar la confiança i la responsabilitat. Informa els participants que treballaran amb un company de metes per establir, seguir i comentar el progrés d'un objectiu personal o equip durant la setmana que ve.

Pas 2: Aparella els participants en funció dels seus interessos o objectius comuns (per exemple, aprendre una nova habilitat, completar un petit projecte personal o crear un



hàbit saludable). Cada participant tria un objectiu personal en què vol treballar durant la setmana, i tots dos es posen d'acord sobre l'hora a la qual es reuniran cada dia.

Pas 3: Lliurar als participants fulls d'objectius perquè anotin les metes i les estratègies per assolir-les. Animeu-los que els vostres objectius siguin realistes i mesurables (per exemple, “Dedicar 15 minuts al dia a practicar la guitarra” o “Llegir un capítol d'un llibre cada nit”).

Pas 4: Les parelles es reuneixen diàriament entre 5 i 10 minuts, ja sigui en persona, mitjançant una aplicació de missatgeria o per telèfon. Durant les reunions:

- Comparteixen els progressos realitzats en els seus objectius
- Parlen dels reptes a què s'enfronten
- Ofereixen suport i ànim
- Ajusten els objectius o les estratègies si cal.

Pas 5: Al final de la setmana, organitza una sessió de reflexió en què cada parella analitzi:

- Com els ha ajudat tenir un col·lega de metes a ser-ne responsables
- Si han aconseguit els seus objectius i si han canviat els seus hàbits.
- El que van aprendre sobre com recolzar els altres i ser responsables amb ells mateixos.

Preguntes de reflexió:

Com et vas sentir en tenir un company amb qui rendir comptes?

Tenir un company et va fer sentir més responsable d'assolir el teu objectiu?

Quines dificultats vas trobar i com et va ajudar el teu company?

Com va influir en la teva motivació el fet de donar suport a una altra persona?

Com podries fer servir les associacions de responsabilització en altres àmbits de la teva vida?

