

Towarzysze odpowiedzialności

Kategoria kompetencji: Umiejętności inteligencji społecznej

Opis:

W trakcie tego ćwiczenia uczestnicy pracują w parach, jako partnerzy odpowiedzialności. Wspólnie wyznaczają cele, zarówno osobiste, jak i zespołowe, oraz regularnie śledzą postępy i wspierają się nawzajem. Aktywność ta ma na celu promowanie odpowiedzialności, budowanie relacji oraz wzmacnianie poczucia zaangażowania poprzez wzajemne wsparcie.

Kategoria ćwiczenia:

Indywidualne, oparte na partnerstwie, oparte na refleksji, ciągłe

Główne kompetencje:

Umiejętność przewodzenia i inspirowania innych, odpowiedzialność, inspirowanie innych, motywowanie innych, budowanie relacji

Inne kompetencje (inna kategoria):

Inicjowanie zmian, coaching, motywacja do nauki, determinacja, wspieranie rozwoju innych, odpowiedzialność, samomotywacja

Zasoby i uwagi praktyczne:

Arkusze do definiowania celów lub proste arkusze do śledzenia postępów, dzienniki osobistej refleksji, przestrzeń do spotkań twarzą w twarz lub online

Opcjonalnie: Aby zwiększyć zaangażowanie, uczestnicy mogą stworzyć wspólny dziennik online, w którym będą na bieżąco śledzić postępy, np. za pomocą odhaczanych punktów lub zdjęć, co ułatwi podsumowanie osiągnięć na koniec tygodnia.

Szacowany czas:

Tydzień, około 5 – 10 minut dziennie

Opis ćwiczenia krok po kroku:

Krok 1: Rozpocznij od wyjaśnienia istoty odpowiedzialności w budowaniu zaufania. Poinformuj uczestników, że przez nadchodzący tydzień będą współpracować z partnerem odpowiedzialności, wyznaczając, monitorując i omawiając postępy w realizacji jednego celu – osobistego lub zespołowego.



Krok 2: Dobierz uczestników w pary, biorąc pod uwagę ich wspólne zainteresowania lub cele (np. nauka nowej umiejętności, realizacja małego projektu osobistego lub wprowadzenie zdrowego nawyku). Każdy uczestnik wybiera cel, nad którym chce pracować w danym tygodniu, a następnie wspólnie z partnerem ustalają codzienny czas na spotkanie.

Krok 3: Przekaż uczestnikom arkusze, w których zapiszą swoje zamierzenia oraz plany ich realizacji. Zachęć ich do formułowania celów, które są konkretne i możliwe do zmierzenia (np. „Ćwicz grę na gitarze przez 15 minut dziennie” lub „Przeczytaj jeden rozdział książki każdego dnia”).

Krok 4: Partnerzy spotykają się codziennie na 5-10 minut – osobiście, przez aplikację lub telefonicznie. Podczas tych rozmów omawiają:

- Postępy w realizacji celów
- Napotkane trudności
- Wzajemne wsparcie i zachętę
- Ewentualną modyfikację celów lub strategii

Krok 5: Na koniec tygodnia zorganizuj sesję refleksyjną, podczas której każda para omówi:

- W jaki sposób współpraca pomogła im w utrzymaniu odpowiedzialności?
- Czy udało im się osiągnąć cele i jakie zmiany zaszły w ich nawykach?
- Czego nauczyli się o wspieraniu innych i byciu odpowiedzialnym względem siebie?

Pytania do refleksji:

Jakie doświadczenia wiązały się z posiadaniem partnera odpowiedzialności?

Czy obecność partnera zwiększyła Twoje poczucie odpowiedzialności za realizację celu?

Jakie wyzwania napotkałeś/aś i w jaki sposób twój partner Ci pomógł?

Jak wsparcie innych wpłynęło na Twoją własną motywację?

Jak mógłbyś/łabyś wykorzystać partnerstwo odpowiedzialności w innych aspektach swojego życia?

