

<b>FACILITAČNÁ TECHNIKA</b>	<b>Rozvojomá tímová aktivita 9 oblastí</b>
<b>HLAVNÝ CIEĽ / ZAMERANIE</b>	#trust #teambuilding #team #intragroup openness #providing feedback
<b>FÁZA</b>	#dôvera #teambuilding #tím #vnútorná otvorenosť tímu #spätná väzba
<b>CIEĽOVÁ ZRUČNOSŤ / OBSAH</b>	#icebreaker #get-to-know #opening #zoznamovacie aktivity #spoznávanie #otvorenie #introspection #self-reflection
<b>TRVANIE</b>	#>30 #>60
<b>VEĽKOSŤ SKUPINY</b>	#1-5 #6-15 #16-30 #<30
<b>ÚROVEŇ FACILITÁCIE</b>	Začiatocník
<b>KOMFORTNÁ ZÓNA</b>	Bezpečná

## Úvod

*9 oblastí* je aktivita zameraná na budovanie vzťahov a dôvery v rámci skupiny. Existujú dva varianty tejto aktivity. Prvý z nich je pre tímy, ktoré sa chcú navzájom lepšie spoznať. Druhá verzia je určená skupinám, ktoré chcú zistiť, ako dokážu spolupracovať ako tím.

Výhoda tejto aktivity spočíva v tom, že členovia tímu sa môžu sami rozhodnúť, koľko toho chcú o sebe prezradiť. Bez ohľadu na to, akí otvorení jednotliví členovia sú, dozvedia sa niečo o sebe navzájom a/alebo o tom, ako fungujú ako tím. Zároveň ide o veľmi flexibilnú aktivitu, pretože si svojich 9 oblastí môžete prispôbiť tak, aby vyhovovali špecifickým potrebám vašej skupiny.

Členovia tímu samostatne zatriedia 9 oblastí svojho života pomocou farebných nálepiek a hovoria o dvoch z nich.

## Pomôcky, ktoré potrebujete

- Kópia pracovného listu *9 oblastí* pre každého účastníka (ak ho pre účastníkov pripravujete)

- Ak chcete, aby si účastníci pracovný list pripravili sami, dajte im o tom vedieť vopred (viď časť Tipy a triky nižšie)

### Mojich 9 oblastí

Zamyslite sa nad každou z uvedených oblastí svojho života. Každé z políčok označte nálepkou príslušnej farby, ktorá vyjadruje vašu súčasnú situáciu v danej oblasti.	DOBRODRUŽSTVO	ZDRAVIE	KARIÉRA/PRÁCA
	MOJE PROSTREDIE	KOMUNITA	RODINA A PRIATELIA
	OSOBNÝ ROZVOJ	DUCHOVNO	KREATÍVNE VYJADRENIE

## Postup

### Variant #1 – Mojich 9 oblastí

Účel: Budovať vzťahy pomocou zhodnotenia jednotlivých oblastí života a diskusie o nich.

1. Dajte každému účastníkovi kópiu pracovného hárku *Mojich 9 oblastí* a aršík farebných nálepiek (s nálepkami červenej, zelenej, žltej a modrej farby). Pri tomto variante môžeme medzi 9 oblastí zaradiť Dobrodružstvo, Kariéru/Prácu, Službu komunity, Kreatívne vyjadrenie, Moje prostredie, Rodinu a priateľov, Zdravie a fyzickú kondíciu, Osobný rozvoj a Duchovno.
2. Požiadajte účastníkov, aby zhodnotili svoju súčasnú situáciu v každej z oblastí uvedených v tabuľke. Účastníci označia každú z 9 oblastí nálepkou podľa farebného kľúča uvedeného nižšie. Na aktivitu im dajte len dve minúty, aby to neprekombinovali. Povedzte účastníkom, aby sa jednoducho riadili svojimi pocitmi.
  - Zelená nálepka = Zvládam to skvelo!
  - Žltá nálepka = Musím na tom trochu popracovať.
  - Červená nálepka = Ups, musím na tom riadne zamakať!
  - Modrá nálepka = Toto práve teraz nie je prioritou.
3. Požiadajte účastníkov, aby sa vyjadrili k jednému aspektu, ktorý označili zelenou nálepkou, a o jednom, ktorý označili žltou alebo červenou nálepkou. Dajte každému účastníkovi na vyjadrenie dve minúty (dovoľte im prezradiť toľko, koľko im je príjemné).
4. Voliteľné otázky na záver (päťminútové zhrnutie by malo stačiť).
  - Čo ste zistili o sebe navzájom (alebo o našom tíme)?
  - Ako sa môžeme vzájomne podporovať a zlepšovať sa v našich „červených“ a „žltých“ oblastiach?

### Variant #2 – 9 oblastí môjho tímu

Účel: Budovať vzťahy pomocou zhodnotenia a diskusie o tom, ako sa tímu darí v dôležitých oblastiach.

1. Dajte každému účastníkovi kópiu pracovného hárku *9 oblastí môjho tímu* a aršík farebných nálepiek (s nálepkami červenej, zelenej, žltej a modrej farby). Pri tomto variante môžeme medzi 9 oblastí zaradiť Komunikáciu, Prístup, Dôveru, Jasnosť vymedzenia rolí, Zosúladenie procesov, Zodpovednosť, Podporné vzťahy, Dodržiavanie termínov a Kvalitu práce.
2. Požiadajte účastníkov, aby zhodnotili, ako vnímajú súčasnú situáciu v tíme s ohľadom na každú z oblastí uvedených v tabuľke. Účastníci označia každú z 9 oblastí nálepkou podľa farebného kľúča uvedeného nižšie. Na aktivitu im dajte len dve minúty, aby to príliš neprekombinovali. Povedzte účastníkom, aby sa jednoducho riadili svojimi pocitmi.
  - Zelená nálepka = Zvládame to skvelo!
  - Žltá nálepka = Musíme na tom trochu popracovať.
  - Červená nálepka = Ups, musíme na tom riadne zamakať!
  - Modrá nálepka = Toto práve teraz nie je priorita.
3. Požiadajte účastníkov, aby sa vyjadrili k jednému aspektu, ktorý označili zelenou nálepkou, a o jednom, ktorý označili žltou alebo červenou nálepkou. Dajte každému účastníkovi na vyjadrenie dve minúty (dovoľte im prezradiť toľko, koľko im je príjemné).
5. Voliteľné otázky na záver (10-30 minútové zhrnutie).
  - V čom sa ohľadne nášho tímu zhodneme všetci?
  - V ktorých aspektoch sa naše názory najviac líšia?
  - V ktorej zo „žltých“ a/alebo „červených“ oblastí sa chceme zlepšiť najviac?
  - Čo môžeme spraviť pre zlepšenie našich „žltých“ a/alebo „červených“ oblastí?

## Tipy a triky

- Tabuľku *9 oblastí* odporúčame vytvoriť na platforme Google Suite alebo v Exceli a zdieľať ju s účastníkmi, ktorí ju tak môžu vyplniť v súkromí na vlastnom počítači.
- Alternatívou môže byť, že si každý účastník vytvorí tabuľku (3 x 3) pomocou softvérového nástroja podľa vlastného výberu, alebo si ju môže jednoducho nakresliť rukou. Dôležité je, že účastníci sa k jednotlivým oblastiam vyjadrujú verbálne a nezdieľajú samotné tabuľky – forma tabuľky preto nie je príliš dôležitá.
- Dajte účastníkom relevantné informácie a požiadajte ich, aby každé políčko svojej tabuľky vyfarbili príslušnou farbou. Farebné označenie môže mať formu zvýraznenia, označenia farebnou bodkou alebo môžu účastníci zmeniť farbu písma.
- Pri moderovaní skupinovej diskusie sa odporúča, aby účastníci využívali neverbálne spôsoby prihlásenia sa do diskusie. Môže to byť napr. pomocou nástrojov ako sú neverbálne nástroje na poskytnutie spätnej väzby na Zoome,

emotikonov, alebo sa účastníci môžu jednoducho prihlásiť a moderátor ich následne vyzve k tomu, aby sa vyjadrili.

## Zdroj

<https://better-teams.com>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

FAVILLE: 2019-1-SK01-KA204-060711

Disclaimer: Zodpovednosť za názory a postoje vyjadrené v tejto publikácii nesú výhradne jej autori, pričom tieto nemusia nevyhnutne odrážať názory Európskej komisie.

Text pripravili členovia partnerstva FAVILLE. Autorské práva vzťahujúce sa na všetky predstavené metódy a nástroje náležia ich príslušným vlastníkom.