

FACILITAČNÁ TECHNIKA	Prihlasovanie na horskej dráhe
HLAVNÝ CIEĽ / ZAMERANIE	#intragroup openness #discuss challenges #providing feedback #vnútorná otvorenosť tímu #diskusia o výzvach #spätná väzba
FÁZA	#opening #get-to-know #icebreaker #closing #otvorenie #spoznávanie #zoznamovacie aktivity #záver
CIEĽOVÁ ZRUČNOSŤ / OBSAH	#introspection #empathy #self-reflection #sebaspoznávanie #empatia #sebareflexia
TRVANIE	Do 15 minút; do 30 minút; do 60 minút
VEĽKOSŤ SKUPINY	1-5 / 6-15 / 16-30 / viac než 30 osôb
ÚROVEŇ FACILITÁCIE	Začiatocník
KOMFORTNÁ ZÓNA	Bezpečná

Úvod

Táto hravá aktivita vytvára pôsobivý spoločný obraz pocitov v rámci skupiny. „prihlasovanie“ je jednoduchý spôsob, akým možno začať workshop, stretnutie alebo aktivitu. Doplnenie elementu horskej dráhy ako metafory dáva tejto aktivite rozmer, ktorý účastníkom umožňuje uvažovať inak o svojich pocitoch. Jednotliví členovia skupiny sa „rozostavia“ na rôzne miesta horskej dráhy a hovoria o tom, ako sa práve cítia.

Pomôcky, ktoré potrebujete

- Vyberte si [online nástroj typu tabule](#), ktorý umožňuje pracovať s veľkým plátnom a má možnosť priblíženia resp. zväčšenia.

Postup

1. Ak je to potrebné, vysvetlite účastníkom zmysel „prihlasovania sa“, teda že ide o dôležitý nástroj umožňujúci zistenie emocionálneho stavu skupiny, ktorý dokáže

- odkryť strach, rôzne obavy či potreby jej členov. Vysvetlite, že sa jedná o hravú a vizuálnu metódu skúmania pocitov celej skupiny.
2. V prostredí určenom na spoluprácu nakreslite jednoduchý náčrt horskú dráhu (vlnitá čiara so slučkami, strmými aj miernymi úsekmi).
 3. Vysvetlite, že sa budeme kresliť na túto horskú dráhu a znázorníme, ako sa práve cítime. Následne o tomto pociťe porozprávame ostatným v skupine. Budeme postupovať jeden po druhom.
 4. Vyzvite účastníkov, aby sa pridali na nákres horskej dráhy. Každému účastníkovi dajte toľko času, koľko považujete za potrebné a vhodné – môže to byť okamih postačujúci na napísanie jediného slova alebo aj 5-10 minút.
 5. Keď sa „prihlásia“ všetci účastníci a máte dostatok času, pozrite sa na vašu horskú dráhu spolu ako skupina a diskutujte o pocitoch či myšlienkach, ktoré vo vás obrázok vyvoláva.

Tipy a triky

- Ak nepoužívate online tabuľu, odporúčame použiť nástroje umožňujúce spoluprácu účastníkov, ako napr. Google Docs, ktoré vám dovoľia zaradiť informácie týkajúce sa jednotlivých krokov do samostatných sekcií. Vyzvite všetkých účastníkov, aby sa zapojili do tvorby dokumentu, ale veľmi jasne stanovte pravidlá a práva týkajúce sa jeho editovania. Na určenie toho, ktorý účastník má ktorý klobúk, môžete využiť ikony ponúkané platformou Zoom.
- 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

<http://toolbox.hyperisland.com/rollercoaster-check-in>