

<b>FACILITAČNÁ TECHNIKA</b>	<b>Posilňujúce cvičenie</b>
<b>HLAVNÝ CIEĽ / ZAMERANIE</b>	#team-building #intragroup openness #collaboration
<b>FÁZA</b>	#teambuilding #vnútorná otvorenosť tímu #spolupráca #closing #review #get-to-know
<b>CIEĽOVÁ ZRUČNOSŤ / OBSAH</b>	#záver #kontrola #spoznávanie #appreciation #self-esteem #active listening #empathy
<b>TRVANIE</b>	#<15 #<30 #<60 #60-120 #>120
<b>VEĽKOSŤ SKUPINY</b>	#1-5 #6-15 #16-30 #>30
<b>ÚROVEŇ FACILITÁCIE</b>	Pokročilý
<b>KOMFORTNÁ ZÓNA</b>	Za hranicou

## Úvod

Sebavedomie a sebadôvera ľudí rastie, ak si uvedomia, že ich úspechy a zručnosti sú oceňované. Toto cvičenie je zamerané na budovanie tímu a na zvyšovanie sebavedomia a vzájomnej dôvery.

## Pomôcky, ktoré potrebujete

- Videokonferenčný nástroj podľa vlastného výberu
- Webové kamery

## Postup

1. Účastníci pracujú v malých skupinkách. Každý člen skupiny sa dostane na rad:
  - a. Každý účastník/čka ostatným porozpráva o udalosti, keď sa im podarilo niečo, na čo sú hrdí. Nemusí sa to týkať len práce. Ostatní pozorne počúvajú.
  - b. Každý člen skupiny následne hovoriacemu účastníkovi povie dve alebo tri silné stránky, ktoré musí/a využiť na dosiahnutie cieľa. Hovoriaci potom pomenuje ešte ďalšie dve alebo tri takéto svoje silné stránky.

- c. Hovoriaci účastník vyberie jednu silnú stránku, ktorá sa mu zo všetkých vypočítaných stránok páči najviac. Ak sú na to účastníci pripravení, môžu si túto vlastnosť aj znútorniť tak, že ostatným členom skupinky jednotlivo povedia „Som (napr.) vynaliežavý/á.“
- d. Facilitátor môže rast sebadôvera účastníkov podporiť aj tým, že ich povzbudí, aby to hovorili jasným a pozitívnym tónom a mali pri tom postoj nenesúci znaky sebaodceňovania.

Keď sa vystriedajú všetci účastníci, opýtajte sa ich, aký pocit majú zo seba a zo skupiny, a čo sa naučili.

## Tipy a triky

- Pokiaľ možno, zvolte v zobrazení mód galérie, aby sa účastníci mohli navzájom všetci vidieť.
- 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.

## Kedy je cvičenie úspešné a hotové? Záver?

Sebavedomie a sebadôvera ľudí rastie, ak si uvedomia, že ich úspechy a zručnosti sú vnímané ako cenné. Podobne oceňujú iných a chcú sa dozvedieť viac. Spoločné a intenzívne zážitky budujú súdržnosť skupiny a dôveru medzi jej členmi. Navyše, ľudia si to užívajú.

Cvičenie je úspešne ukončené, ak sa vám podarilo dosiahnuť aspoň jednu z nasledujúcich možností:

- Ukázať, že ocenenie a pozitívne naladenie sú dôležité.
- Pomôcť ľuďom hlbšie sa navzájom spoznať.
- Vybudovať dôveru a vzájomný rešpekt medzi členmi skupiny alebo tímu.
- Budovať osobnú sebadôveru a sebaúctu členov skupiny.

## Zdroj

[https://www.nickheap.co.uk/exercises\\_page/strength-building-exercise/](https://www.nickheap.co.uk/exercises_page/strength-building-exercise/)