

<b>TECNICA DI FACILITAZIONE</b>	<b>Esercizio di costruzione della forza</b>
<b>SCOPO PRINCIPALE / OBIETTIVO</b>	#team-building #intragroup openness #collaboration
<b>FASE</b>	#closing #review #get-to-know
<b>ABILITÀ / CONTENUTO</b>	#apprezzamento #autostima #ascolto attivo #empatia
<b>PERIODO DI TEMPO IN MINUTI</b>	#<15 #<30 #<60 #60-120 #>120
<b>DIMENSIONE DEL GRUPPO</b>	#1-5 #6-15 #16-30 #>30
<b>LIVELLO DI FACILITAZIONE</b>	Abile
<b>ZONA COMFORT</b>	Stretch

## Introduzione

Le persone sviluppano fiducia e autostima quando scoprono che i loro risultati e le loro abilità sono preziosi. Questo è un esercizio per il team building e per aumentare l'autostima e la fiducia reciproca.

## Strumenti necessari

- Strumento di videoconferenza di vostra scelta.
- Telecamere web.

## Passaggi

1. I partecipanti sono in un piccolo gruppo. Ogni persona ha un turno per concentrarsi sul gruppo:
  1. Lei o lui descrive un evento in cui hanno raggiunto qualcosa che li ha fatti sentire bene. Non deve necessariamente riguardare il lavoro. Tutti gli altri ascoltano attentamente.

2. Ogni membro del gruppo dice alla persona sopra due o tre punti di forza che deve aver usato per raggiungerlo. La persona aggiunge uno o due dei suoi.
  3. La persona dichiara l'unico punto di forza tra tutti quelli che ha sentito che le piace di più. Se le persone sono pronte, possono possedere questo facendo il giro del gruppo e dicendo ad ogni persona a turno "Io sono (ad esempio) pieno di risorse!
  4. Il facilitatore può incoraggiare un'ulteriore crescita incoraggiandola ad usare un tono di voce e una postura chiara e positiva, senza tracce di autodisprezzo.
2. Dopo che tutti hanno avuto un turno, chiedete alle persone come si sentono su se stessi e sul gruppo e cosa hanno imparato.

## Suggerimenti e trucchi

- Preferibilmente avere una vista della galleria disattivata per tutti i partecipanti, in modo che tutti possano vedere tutti durante questo esercizio.
- Quando si facilita una discussione di gruppo, si consiglia ai partecipanti di usare mezzi non verbali per indicare che vorrebbero parlare. È possibile utilizzare strumenti come le opzioni di feedback non verbale di Zoom, un emoji di reazione, o semplicemente chiedere alle persone di alzare la mano. Il facilitatore può quindi invitare quella persona a parlare.

## L'esercizio è completato con successo quando? Conclusione?

Le persone sviluppano fiducia e autostima quando scoprono che i loro risultati e le loro abilità hanno valore. Apprezzano la profondità delle altre persone e vogliono saperne di più. L'esperienza condivisa e piuttosto intensa costruisce la coesione e la fiducia del gruppo. La gente si diverte anche.

L'esercizio è completato con successo quando sei riuscito ad ottenere almeno uno dei seguenti risultati:

- Per mostrare che l'apprezzamento e l'essere positivi sono preziosi.
- Per aiutare le persone a conoscersi profondamente.
- Per costruire la fiducia e il rispetto reciproco in un gruppo o in una squadra.
- Per costruire la fiducia in se stessi e l'autostima.

## Fonte

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

