

Zaimprovizuj i poczuj Skalę Współpracy

Gry i ćwiczenia

Przygotował:
Mateusz Rączka



Wstęp

Poniższe krótkie kompendium zawiera gry i ćwiczenia improwizacyjne pozwalające doświadczyć trudnych sytuacji w Świecie Konflikty, Unikania i Współpracy na Skali Współpracy. Dają także możliwość rozwijania kompetencji potrzebnych do wychodzenia z konfliktu i unikania, oraz stopniowego przechodzenia do coraz skuteczniejszej kooperacji w zespołach.

Wiele z tych ćwiczeń sprawdzi się do treningu kompetencji komunikacyjnych w więcej niż jednym świecie Skali Współpracy. Zachęcam serdecznie do eksperymentowania i testowania tych ćwiczeń podczas szkoleń, warsztatów i spotkań waszych zespołów.

Świat zmagania

Znajdujące się tu ćwiczenia dotyczące świata zmagania pozwalają doświadczyć niedoboru (szacunku, czasu, empatii, cierpliwości), krytyki, zrzucania winy i kłótni. Pozwalają także ćwiczyć zdolności negocjacyjne i mediacyjne, łagodzenia konfliktu, lepszego zrozumienia rozmówcy i poszukiwania rozwiązań.



Ćwiczenie w świecie zmagania — Klinika konfliktu

W parach zaangażujcie się w rozmowę o temacie, o którym macie odmienne zdanie. Bezpiecznie jest wybrać fikcyjny lub mało ważny temat, ale można też ćwiczenie wykorzystać do poruszenia i rozwiązania rzeczywistych problemów czy różnicy zdań.

Haczyk polega na tym, że możecie rozmawiać tylko zadając pytania. Postarajcie się komunikować swoje punkty widzenia i jednocześnie dążyć do rozwiązania konfliktu. Przykłady tematów, które możecie poruszyć:

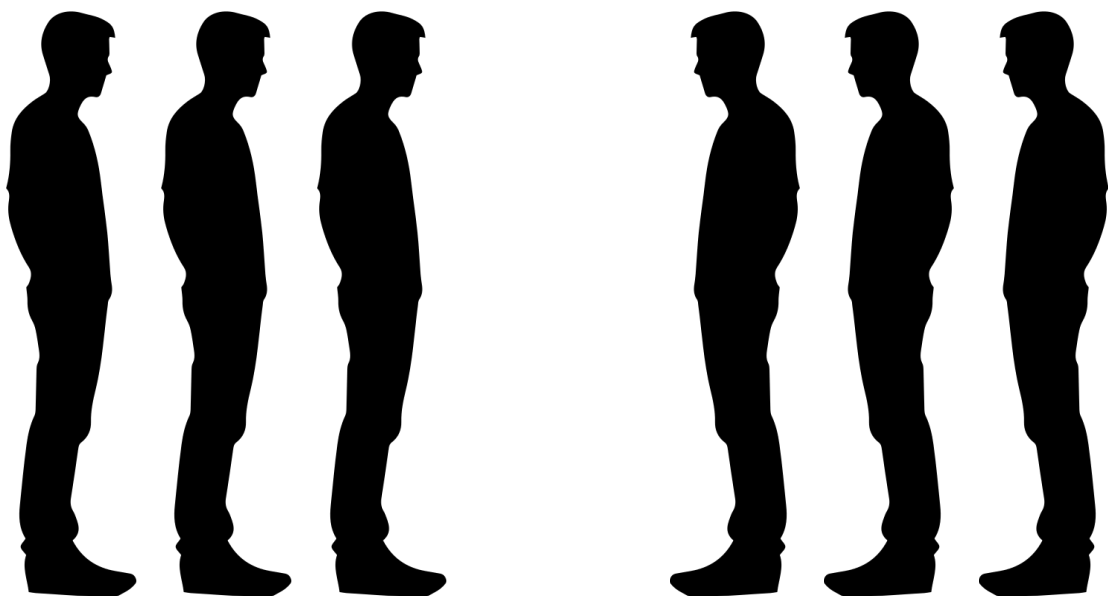
- macie do wyboru 2 projekty i pulę środków, którą możecie przeznaczyć na tylko jeden z nich
- macie inne pomysły na realizację misji i wizji organizacji
- wasza organizacja przyjmuje za dużo projektów / beneficjentów i robicie dużo nadgodzin

Po ćwiczeniu ważna jest też refleksja — Jak się czuliście w trakcie ćwiczenia? Jakie techniki pomogły złagodzić konflikt i przekierować go na bardziej konstruktywne tory? Czy rozmowa poprzez zadawanie pytań i pogłębianie tematu jest trudniejsza niż zwykłymi zdaniem oznajmującymi?

Ćwiczenie w świecie zmagania — Bitwa na pytania

Ćwiczenie podobne do Kliniki konfliktu, z tym że naprzeciw siebie w dwóch kolejkach stają dwie drużyny. Zadaniem osób na czole każdej kolejki jest prowadzić rozmowę z przeciwnikiem tylko przy pomocy pytań. Jeśli ktoś się pomyli i nie zada pytania — idzie na koniec kolejki, a jego miejsce zajmuje następna osoba. Można grać przez kilkanaście minut, lub do momentu aż każdy zagra.

Po ćwiczeniu refleksja — Czy rozmowa poprzez zadawanie pytań jest trudna? Czy czuliście presję ze strony drużyny na pokonanie przeciwników?



Ćwiczenie w świecie zmaganiań — Freeze

Nieco trudniejsze ćwiczenie związane z odgrywaniem scen. W parach lub małej grupie jedna osoba inicjuje scenę opartą na problemie lub scenariuszu związanym z jej pracą w organizacji. Reszta uczestników wciela się w obserwatorów sceny. Przykładowe sytuacje do odegrania:

- scena negocjacji z trudnym partnerem lub współpracownikiem
- scena konfliktu o przyznanie środków na określony projekt
- scena kłótni o to, na którym pomysle powinien skupić się zespół

Obserwujący scenę w dowolnej chwili mogą krzyknąć "Freeze" aby na chwilę zapauzować scenę, wejść do akcji i zaproponować rozwiązanie problemu. Ćwiczenie zachęca do kreatywnego rozwiązywania problemów, łagodzenia konfliktu i pracy zespołowej.

Refleksja po ćwiczeniu — jak czułeś się w danej sytuacji? Co utrudniało rozwiązanie konfliktu, a co ułatwiło rozwiązanie? Jakie pomysły wniosła osoba dołączająca do sceny? Czy jako obserwator zauważyłeś coś zaskakującego w danej scenie?

Świat unikania

Świat unikania to chwila na skupienie, zastanowienie, ochłonięcie, obserwacja z daleka, by lepiej zrozumieć sytuację. Jednocześnie to także świat dystansu, powierzchownych relacji, działania na własną rękę, obawy przed krytyką, zranieniem i konfliktem.

Poniższe ćwiczenia mają za zadanie wyciąganie ludzi ze świata samotności, otwarcia się na drugiego człowieka, współpracy, aktywne słuchanie i udzielanie informacji zwrotnej.



Ćwiczenie w świecie unikania — Tak, i...

Proste ćwiczenie usprawniające komunikację i otwierające nas na drugą osobę. Połączcie się w pary i rozpocznijcie rozmowę na dowolny temat. W czym tkwi haczyk?

Każda para prowadzi rozmowę, podczas której uczestnicy mogą odpowiadać tylko zdaniami zaczynającymi się od „Tak i...”. Tym samym kolejne zdania muszą budować na poprzedniej wypowiedzi naszego rozmówcy.

Jeśli potrzebujecie inspiracji, na jakie tematy moglibyście porozmawiać — sprawdźcie propozycje tematów z poprzednich ćwiczeń.

Zachęcaj uczestników do wzajemnego wykorzystywania swoich pomysłów, aktywnego odnoszenia się do wypowiedzi partnera, aktywnego słuchania i uważności. Na koniec nie zapomnij o refleksji — czy rozmowa budująca na poprzedniej wypowiedzi jest trudna? Co możemy zrobić, by zachęcić rozmówcę do wypowiedzi i szczerości?



Ćwiczenie w świecie unikania — Tak jest Bob

Trudniejsza odmiana ćwiczenia Tak, i...

Każda para w tym ćwiczeniu wciela się w sprzedawców wyrwanych z Telezakupów Mango.

Zadaniem każdej pary jest zachęcenie pozostałych słuchaczy, do wsparcia ich pomysłu lub zakupienia sprzedawanego przez nich przedmiotu.

Osoby w parze prowadzą rozmowę sprzedażową, wypowiadając naprzemiennie po 1 zdaniu, a każde zdanie musi się zaczynać od "Tak jest Bob..."

Tym samym budujemy na wypowiedziach naszego partnera i wspólnie budujemy wartość dla naszych słuchaczy.

Pamiętaj o refleksji po ćwiczeniu. Czy prowadzenie prezentacji we dwójkę jest trudne? Czy budowanie argumentów na wypowiedziach partnera to trudne zadanie, czy coś, co przychodzi nam łatwo?



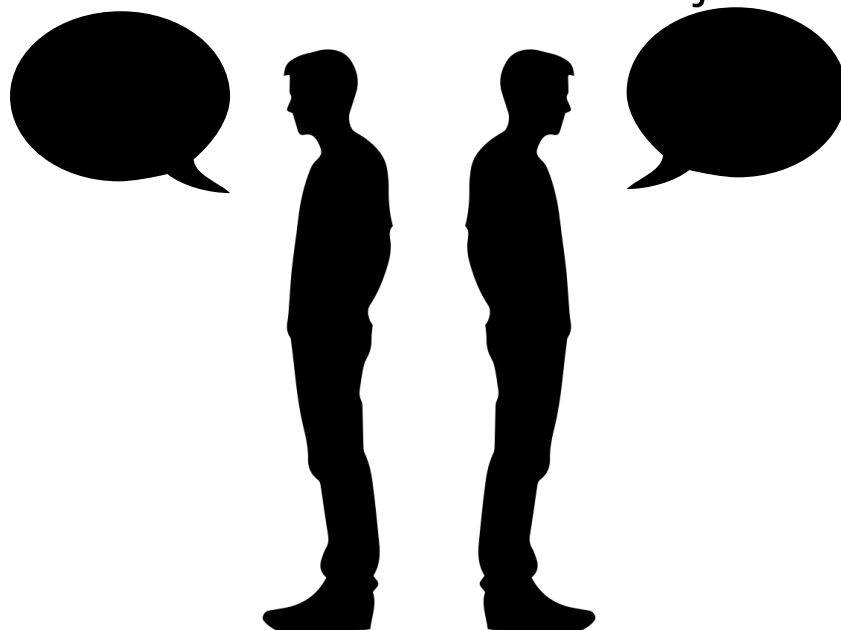
Ćwiczenie w świecie unikania — Kłótnia plecami do siebie

Ćwiczenie będące miksem świata konfliktu i unikania.

W parach dwóch uczestników dyskutuje (może nawet kłócić się) na zadany temat lub sytuację, fikcyjną lub rzeczywistą, stojąc tyłem do siebie. Zadaniem rozmówców jest wyrazić swój punkt widzenia, nie odwracając się do partnera, nie widząc jego reakcji ani mowy ciała.

Gra podkreśla znaczenie aktywnego słuchania i zrozumienia w rozwiązywaniu konfliktów. Podkreśla także, jak ważne jest wychodzenie z problemami do kolegów w zespole i omawianie ich z szacunkiem twarzą w twarz.

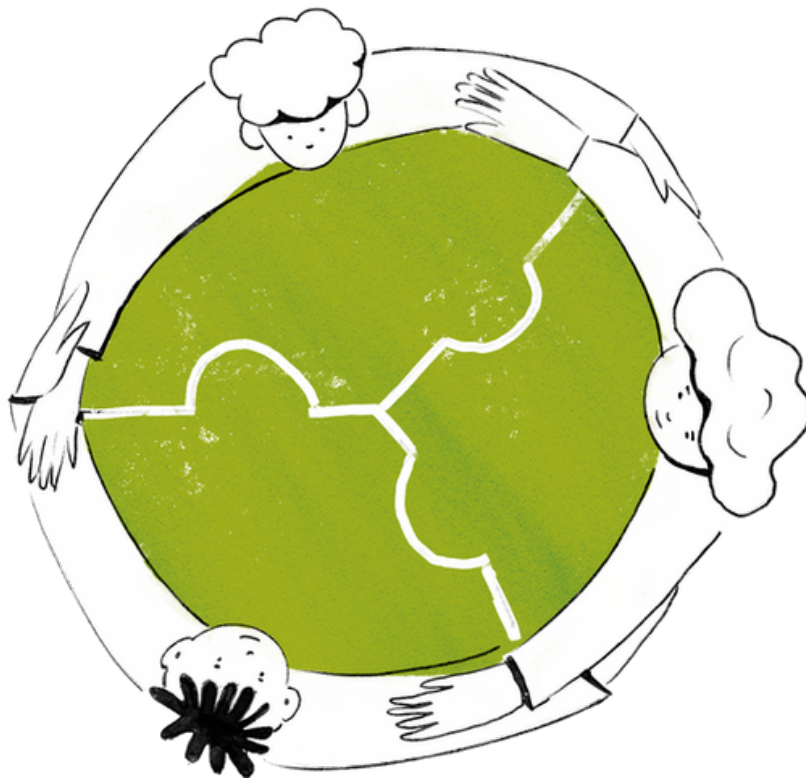
Pamiętaj o refleksji na koniec ćwiczenia - jak czuli się uczestnicy ćwiczenia w trakcie dyskusji? Czy prowadzenie rozmowy plecami do siebie, unikając siebie i swoich reakcji, to skuteczna metoda komunikacji?



Świat współpracy

Witaj w Utopii, Raju, Edenie, w którym członkowie zespołu dostrzegają zasługi swoje i współpracowników. W którym ludzie otwarci są na budujące informacje zwrotne, są zaangażowani, nie uciekają od problemów i błędów, ale stawiają im razem czoła i wspólnie świętują swoje sukcesy.

Poniższe gry mają na celu głębsze otwieranie ludzi na siebie, szlifowanie aktywnego słuchania i skutecznej komunikacji oraz utrwalanie więzi zespołowych.



Ćwiczenie w świecie współpracy — Lustro

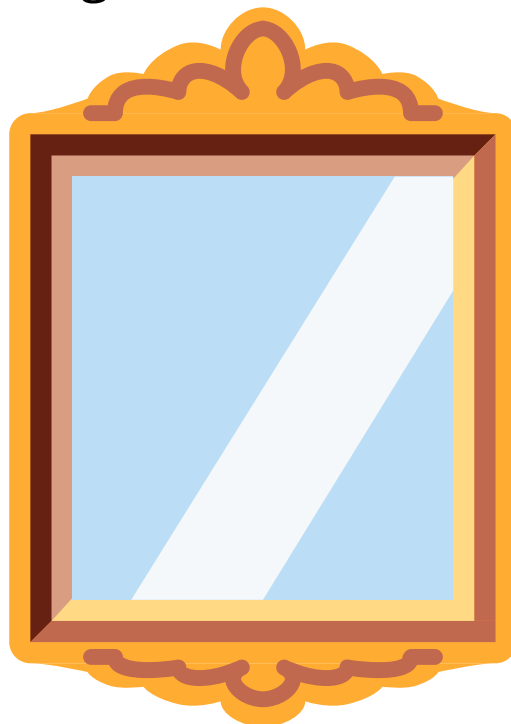
Proste ćwiczenie na rozgrzanie uczestników, przełamanie lodów i sporo śmiechu.

W parach jedna osoba wciela się w aktora, a druga w lustro.

Aktor prowadzi dowolnymi ruchami, działaniami, emocjami i słowami a zadaniem lustra jest naśladowanie i odzwierciedlanie tych działań tak dokładnie, jak to możliwe.

Po 1-2 minutach następuje zamiana ról.

Ćwiczenie to zachęca do współpracy i wysokiej uważności uczestników na siebie. Pamiętaj o refleksji po ćwiczeniu — jak czuli się uczestnicy w trakcie zabawy? Czy narzucanie ruchów / kopiowanie było trudnym zadaniem? Czy zauważyli coś ciekawego?



Ćwiczenie w świecie współpracy — Historia po jednym słowie

Bardzo kreatywne ćwiczenie, stawiające na aktywne słuchanie i współpracę zespołową, oraz nagradzające błędy... salwami śmiechu i pozytywnych emocji.

Połącz uczestników w zespoły 3-5 osobowe i poproś, by stanęli tym zespołem w rzędzie. Zadaniem tego zespołu będzie opowiedzieć krótką historię w 1-2 minuty.

Słuchacze rzucają pomysł na:

- bohatera historii
- miejsce akcji
- sytuację, jaka się odbywa
- przykładowo — Krzysztof Ibisz na bazarku warzywnym bierze udział w rodeo kurczaków

Pierwsza osoba rozpoczyna historię pierwszym słowem, i każdy po kolei do historii dodaje jedno słowo.

Przykładowo:

Osoba 1: Dawno

Osoba 2: Temu

Osoba 3: Za

Osoba 1: Siedmioma

Osoba 2: Sklepami

Osoba 3: Był

Osoba 1: Sobie

Osoba 2: Krzysztof

Osoba 3: Ibisz

I tak dalej.

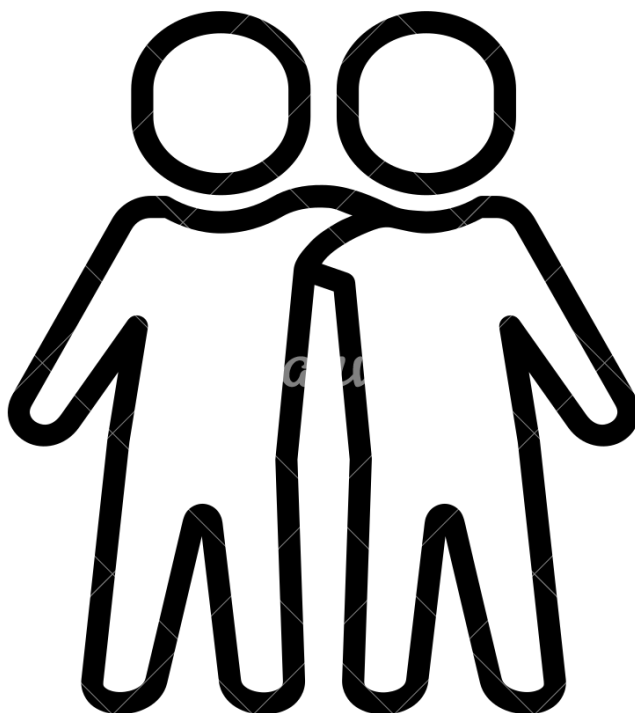


Po zakończeniu historii zapytaj uczestników, jak się bawili, czy złożenie spójnej historii było trudne i co ich najbardziej zaskoczyło w trakcie ćwiczenia.

Ćwiczenie w świecie współpracy — Dwugłowy specjalista

Bardzo podobna gra do “Historii Po jednym słowie”, jednak tutaj uczestnicy łączą się w pary i wcielają się w Profesorów, specjalistów od jakiejś dziedziny. Słuchacze zadają naszemu dwugłowemu profesorowi pytania, a zadaniem pary jest odpowiedzieć na pytanie. Każda głowa dwugłowego profesora po kolei wymawia jedno słowo, tak by stworzyć spójną odpowiedź na pytanie.

Ta gra również mocno stawia na uważność i kooperacje między graczami, generujący przy tym niespodziewane rezultaty.



Ćwiczenie w świecie współpracy — Maszyny

Najbardziej energiczne ćwiczenie w Świecie Współpracy, stawiające na kreatywność, otwarcie się, uciszenie wewnętrznego krytyka i dobrą zabawę.

Połącz uczestników w 3-5 osobowe zespoły. Zadaniem każdej grupy jest stworzenie z ich ciał urządzenia lub maszyny, a słuchacze mają nazwać co to za maszyna według nich. Przykładowo:

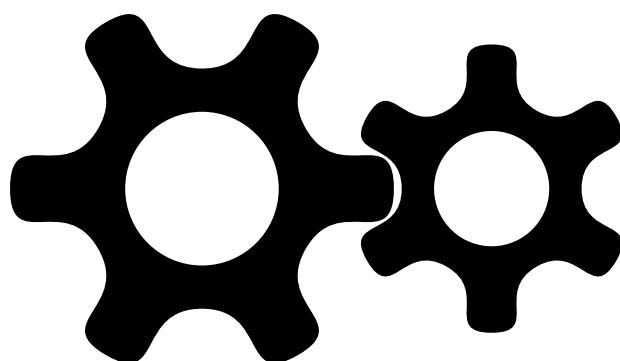
Osoba 1 - zaczyna poruszać się niczym tłok, syczeć i prychać

Osoba 2 - zaczyna wirować wokół drugiej osoby bzyząc

Osoba 3 - staje obok, tworzy przy pomocy swoich rąk megafon i zaczyna wyć jak syrena

Widownia - to na pewno zautomatyzowany pszczeli ul albo prasa do papieru. A może młynek...

Pamiętaj o refleksji na koniec ćwiczenia — czy trudno było wymyślić co dodać do istniejącej maszyny? Czy uczestnicy odczuwali jakiś dyskomfort, czy może od razu rzucili się w wir tworzenia dziwacznych wynalazków?



Dzięki za pobranie!

Masz pytania? Potrzebujesz więcej pomysłów, gier i ćwiczeń albo trenera, konferansjera i aktora impro w jednym? Zapraszam do kontaktu.



Mateusz Rączka

536 704 286

mathewraczka@gmail.com

<https://mateuszraczka.pl/>

