

Avtorja: Paulina Jędrzejewska in Konrad Ambroziak, Culture Shock Foundation

Trajanje delavnice:

3 ure, vključno z 20-minutnim odmorom

1. Kratek opis

Delavnica je zasnovana tako, da v organizacijski ekipi sproži pogovor in skupno ugotavljanje, kaj ljudi zbližuje in kaj jih oddaljuje od aktivnosti, ki jih želijo izvesti. Orodje, ki se uporablja na delavnici – matrica vrednot in zavezanosti – bo omogočilo spoznavanje perspektive drugih članov ekipe, prožno odzivanje na potrebe ekipe in hkrati razvijanje konkretnih rešitev.

2. Cili delavnice

Cilj je določiti skupne vrednote, ki podpirajo timsko delo v nevladni organizaciji, se pogovoriti o mislih in dejanjih, ki člane tima oddaljujejo od uresničevanja vrednot tima, ter spregovoriti o izkušnjah, razmišljanjih in načinih odzivanja (v korist večjega ravnovesja pri delu, soočanja z izgorelostjo/utrujenostjo/padajočo motivacijo itd.).

3. Ciljna skupina delavnice

12–15 udeležencev, skupina NVO z vodjo.

4. Program delavnice

	Trajanje aktivnosti	Cilji	Opis aktivnosti (podroben opis vaj)
1.	Predstavitev moderatorja 10 minut	Predstavitev vsebine in moderatorja.	Moderator se predstavi, predstavi svoje poklicne izkušnje, projekt Burnout Aid, strukturo delavnice in njene cilje. Spomnite se na pravila delavnice – Dodatek 1.
2.	Vodena meditacija 10 minut	Prizemljitev, pomiritev, globlji stik s seboj.	Predlog vodene meditacije – Priloga 2.
3.	Matrica vrednot in zavezanosti, I. kvadrant 25 minut	Razvijanje vedenja, ki je varno za ekipo in njene vrednote.	Matrica vrednot in zavezanosti, I. kvadrant Glej Prilogo 3. Vse, kar se dogaja v nas – moje vrednote, zakaj sem tukaj? Npr. biti v ekipi; vrednote, ki si jih ekipa deli pri delu. Podporna vprašanja: Kaj krepi vašo motivacijo za delo? Zakaj delate v tej organizaciji? V ta kvadrant udeleženci vpišejo vrednote, ki so zanje pomembne v življenju in pri delu, s katerimi želijo delati na tej delavnici, vrednote, ki kažejo na njihove potrebe, ki morda trenutno niso izpolnjene.
4.	Odmor 10 minut		
5.	Matrica vrednot in zavezanosti, II. kvadrant 25 minut	Ubesediti vse misli, ki preprečujejo uresničevanje vrednot, pomembnih za člane ekipe.	Matrica vrednot in zavezanosti, II. kvadrant Kaj mi preprečuje, da bi si prizadeval za to vrednoto? Vse, kar me odvrača od teh vrednot, na primer misli, kot so: »ali je vse izgubljeno«, »čutim nemoč«, »ekipa me ne podpira«, »ni ekipe«. Tu udeleženci zapišejo vse, kar jih ovira pri uresničevanju njihovih vrednot.
6.	Matrica vrednot in zavezanosti, III. kvadrant 25 minut	Ubesediti vsa vedenja, ki so neučinkovita pri soočanju z vrednotami, pomembnimi za člane ekipe.	Matrica vrednot in zavezanosti, III. kvadrant Kaj počnem neučinkovito, ko se to pojavi? Npr. »Ne spregovorim«, »počutim se nemočnega«, »preveč pijem«, »sem jezen«.
7.	Odmor 10 minut		
8.	Matrica vrednot in zavezanosti, IV. kvadrant	Vsa vedenja, ki bi pomagala uresničiti te vrednote.	Matrica vrednot in zavezanosti, IV. kvadrant Vsa vedenja, ki bi pomagala uresničiti te vrednote.

	25 minut		Kaj lahko storim, kar bi mi pomagalo pri uresničevanju vrednot – npr. namesto da kričim, prosim za pomoč. Če potrebujete priznanje – kako lahko ugotovite, da ste cenjeni?
9.	Naslednji korak 20 minut	Povzetek vaje, načrtovanje naslednjih korakov.	Cilj delavnice je ugotoviti skupne vrednote, jih urediti in morda ustvariti temelje za nadaljnje razvojno delo nevladne organizacije. Pomembno je, da izkušnjo povzamemo na ravni razmisleka in vpogleda. Podporna vprašanja: Kaj lahko s tem naredimo? Kako lahko uporabimo to znanje? Skupina oblikuje naslednje korake: Kako naprej – kaj lahko storimo zdaj? To je lahko en korak, eno dejanje, ki se odziva na znanje, pridobljeno med delom z matrico.
9.	Zadnji krog in evalvacija 20 minut	Povzetek delavniške izkušnje.	Pristanek S čim boste odšli z delavnice? Zbirka sklepov na skupinskem forumu. Opomba: Moderator lahko uporabi primer evalvacije na papirju, ki je predstavljen v Prilogi 4.

5. Pripomočki za delavnico

Miro ali Jamboard za izpolnjevanje matrice. Pripravite matrico pred delavnico.

6. Kontekst (seznam publikacij, filmov in predstavitev, ki si jih je vredno ogledati po delavnici)

1. [Working with Values Through the Matrix – Therapy Through the ACT Matrix](#).
2. [Using the ACT Matrix to Help You to Be The Person You Want to Be...More Often.](#)
3. [Using the ACT Matrix to Help You to Be the Person You Want To Be.](#)

7. Pripombe/možne spremembe – predlogi za dodatne dejavnosti

Uporaba matrice vrednot in zavezanosti je primerna tudi za skupino posameznikov, na primer vzgojiteljev, ko vsak dela na svoji matrici, deli vtise in načrtuje naslednje korake, pri čemer skupina deluje kot ogledalo in skupnostna podpora.

Priloge

Priloga 1. Pravila delavnice/skupine (pošljite pred delavnico skupaj s povezavo do sestanka)

1. Vsi imamo vključeno kamero.
2. Sodelujemo od začetka do konca.
3. Poskušamo biti iskreni in to dejavnost obravnavamo kot diagnozo.
4. Vsakdo, ki je tukaj, je prava oseba.
5. Pravilo 50 % – mi smo odgovorni za to, kar smo, in vi ste odgovorni za to, kar ste.

Priloga 2. Vodena meditacija

Udobno se usedite. Sledite mojemu glasu. Dovolite si biti v tej izkušnji.
Postavite obe nogi na tla.
Vzravnavajte hrbtenico.
Odprite in sprostite sprednji del telesa.
Zaprite oči.
Globoko vdihnite in začutite, kako vaše telo diha.
Pustite, da se potopite vanj, da se počutite udobno.

Izdihnite.
Uravnavajte svoj dih.
Pri vsakem vdihu preštejte do 3, nato prenehajte šteti do 3.
In izdihnite.
Ena, dve, tri.
Ponovno vdihnite in izdihnite.
Vdih in izdih.
Ena, dve, tri.
Preverite, ali kateri del telesa zahteva pozornost.
Usmerite dihanje tja.

Preverite, katera čustva so zdaj v vas.
Opazujte jih.

Morda je vaša pozornost uhajala
skrbí,
sanjam, mislim.
Opazujte to
s pozornostjo,

začutite,
kje izrazito čutite dih,
morda v trebuhu,
v prsnem košu.
Opazujte mesto, kjer je dihanje najbolj izrazito.

Začutite svoje utripajoče življenje,
notranji svet svojega telesa,
svoj mir,
svojo jasnost,
svojo radovednost,
svoje sočutje,
svojo samozavest,
svoj pogum,
svojo ustvarjalnost,
svojo povezanost z drugimi.
Usmerite svojo pozornost na hrbet,
opazujte, ali čutite
napetosti, opazujte jih,
preverite,
kako se počuti

trebuh, vrat,
obraz, glava,
začutite njihovo težo,
začutite, kako se sprostijo.

Počasi razširite svojo pozornost na
svoje celotno telo,
kako nanj deluje gravitacija,
da boste lahko mirno ostali na tem mestu.
Začutite stik s tlemi
s svojimi stopali.
Začutite, kako vaše telo
počiva
za trenutek
samo.

Z naslednjim vdihom usmerite pozornost navzven,
slišite zvoke, začutite zrak, ki ga vdihavate,
in ko boste pripravljeni,
odprite oči.

Priloga 3. Vzorec matrice vrednot in zavezanosti

III. Vse moje vedenje kot odgovor na II. kvadrant.	IV. Kaj lahko storim, da se približam uresničevanju svojih vrednot?
II: Misli, čustva, ki me oddaljujejo od vrednot.	I: Moje vrednote – kaj je pomembno zame?

Priloga 4. Primer evalvacijskega obrazca



Burnout Aid – mednarodni projekt o poklicni izgorelosti v nevladnih organizacijah

Po delavnici nam sporočite svoje misli, da bomo lahko ta projekt nadaljnje razvijali.

Datum in kraj delavnice:

Katera vsebina ali dejavnosti na delavnici so bile za vas najbolj koristne in zakaj?

.....
.....

Bi to delavnico priporočili? Če da, komu?

.....
.....

Kako ocenjujete verjetnost uporabe pridobljenega znanja in spretnosti pri vsakdanjem delu? (na lestvici od 1 do 5)

1 – zelo nizka, 2 – nizka, 3 – srednja, 4 – visoka, 5 – zelo visoka

Ali je bila dolžina delavnice primerna?

1 – prekratka, 2 – ravno prav dolga, 3 – predolga

Ali je bilo število udeležencev primerno?

1 – raje bi imel manjšo skupino

2 – bilo je popolno

3 – več udeležencev ne bi vplivalo na dinamiko delavnice

Kaj ste pogrešali na današnji delavnici?

.....

.....

Kako lahko izboljšamo to delavnico?

.....

.....

Druge pripombe, ki jih želite podati

.....

.....