

AKTYWNI SAMODZIELNI

Program zajęć motywacyjnych nr 4

Data zajęć: 30.10.2017r.

Temat zajęć: Ćwiczenia motywacyjne oraz inne metody wspomagające.

1. Gra Integracyjna: Słowne kalambury.

Czas trwania: ok 20 min.

Dzielimy grupę na asystentów i osoby niewidome. Każda grupa musi wymyślić 5 haseł. Następnie, jak w klasycznych kalamburach, jedna osoba z grupy wychodzi na środek, a osoba z drugiej grupy mówi jej hasło np. „chatka puchatka”. Opisuując hasło nie można używać słów, z których składa się hasło a także słów podobnych, z tej samej rodziny. Za każde użycie słowa nieprawidłowego drużyna otrzymuje -1pkt. Za odgadnięte hasło dostają +10pkt.

2. Wprowadzenie do tematu ćwiczeń motywacyjnych i organizacji pracy.

Prowadzący w formie krótkiego wykładu objaśnia uczestnikom:

- na czym polegają ćwiczenia motywacyjne
- jak dobra organizacja pracy może ułatwić nam rozwiązywanie problemów, wprowadzenie do przykładów: samokontroli oraz metody Kanban

3. Zagadnienie do przedyskutowania z uczestnikami:

Co zrobić, jak sobie pomóc w osiągnięciu celu?

Jeśli chcesz schudnąć, skuteczniej jest wyobrażać sobie, jak codziennie wstajesz wcześniej, ubierasz się i biegasz (im konkretniej, tym lepiej), niż wizualizować od razu szczupłą sylwetkę. Wyobrażanie sobie krok po kroku przebiegu czynności, ich czasu i miejsca sprzyja wytrwałości oraz pozytywnie wpływa na wynik.

Precyzja w planowaniu pomaga też w rozpoczęciu działań. Jeśli dokładnie określisz, zapiszesz, jakie działanie, kiedy i gdzie wykonasz, zwiększysz prawdopodobieństwo realizacji swoich zamiarów.

4. Rozwinięcie tematu samokontroli, ćwiczenie.

W samokontroli, czyli zdolności do odraczania gratyfikacji dla osiągnięcia celu, pomagają plany implementacyjne „jeżeli – to”. Dzięki nim można się uczyć mimo bodźców rozpraszających uwagę np. czy nie sięgać po przekąski, gdy jesteśmy na diecie.

Zaczynamy od opisanego gorącego bodźca, który odciąga nas od zamierzeń, i łączymy go z opisem pożądanej reakcji tak jak w poniższych przykładach:

1. Jeżeli przechodząc obok lodówki, będę miał ochotę na słodczyce, to nie będę się przy niej zatrzymywał.

2. Jeżeli o siódmej rano zadzwoni budzik, to wstanę z łóżka i pójdę na siłownię.

Częste powtarzanie i ćwiczenie takich planów będzie wyzwalało pożądaną reakcję, a z czasem doprowadzi do powstania nowego przyzwyczajenia.

Uczestnicy podają przykłady takich ćwiczeń i przyzwyczajzeń, które chcieliby wdrożyć w życiu codziennym.

5. Szczegółowe omówienie metody organizacji czasu pracy – metoda Kanban

Prowadzący wyjaśnia, na czym ona polega. Następnie należy wykonać ćwiczenie, czyli opisać co

chcemy zrobić, co robimy i co zrobiliśmy. Tym razem chodzi o pokazanie, iż istnieją różne metody, które mogą ułatwić nam rozwiązywanie problemów i motywować do działania.

Kanban to opracowana w latach pięćdziesiątych w Japonii metoda sterowania produkcją. Metoda ta oznacza także system informacyjny, system planowania, kontroli czynności i zadań. Sprawdza się nie tylko w dużych zakładach produkcyjnych, z powodzeniem znajdzie swoje zastosowanie również w małych zespołach, w których chcemy mieć kontrolę nad realizowanymi projektami. W łatwy i prosty sposób pomaga usystematyzować pracę zespołu oraz wspiera pracę każdej z nas. Jak zatem wykorzystać metodę Kanban do swoich potrzeb?

Na początek potrzebujecie tablicy i karteczek albo komputera/telefonu/urządzenia, z którego regularnie korzystacie... Sama idea jest bardzo prosta, polega na tym, aby stworzyć tablicę z trzema kolumnami, w której każda kolumna to oddzielny proces. Od lewej mamy kolumnę w której zbieramy wszystkie potrzebne do wykonania zadania (TO DO). Następnie kolumna w której umieszczamy zadania, które są wykonywane (DOING). Od prawej znajduje się kolumna, w której umiejscawiamy zadania ukończone (DONE). Gdy wszystkie kroki, do osiągnięcia celu, wylądują w ostatniej kolumnie – ukończyliśmy proces, osiągnęliśmy nasz cel. Można taką tablicę utworzyć na komputerze lub w telefonie i korzystać w niej w dowolnym momencie procesu. Wizualizacja realizacji poszczególnych kroków, przybliżających nas do zakończenia zadania, działa motywująco i zachęca do dalszej pracy.

6. Podsumowanie cyklu zajęć:

Obejrzenie i omówienie filmu „O strachu, odwadze, życzliwości, uciekającym czasie” – wystąpienie Małgorzaty Ptaszyńskiej na TEDxPolitechnikaOpolska, oraz wymiana uwag i opinii dotyczących wszystkich spotkań w ramach zajęć motywacyjnych.