



5+1 GYAKORLAT

TÜKÖR KÁRTYA FELHASZNÁLÁSÁRA



GYAKORLAT A TÜKÖR KÁRTYA HASZNÁLATÁRA

TARTALOM

Bevezetés	2-3
1. Pozitív visszajelzés egyéneknek	4
2. Önmotiváció	5
3. Találd ki!	6
4. Külső hang	7
5. Ez igaz, mert...	8
+1. Pozitív pletyka online	9
Elérhetőségeink	10



BEVEZETÉS

Visszajelzés, mint erőforrás

A szavaknak óriási ereje van. A visszajelzés a magánéletnek és a munka világának elengedhetetlen eleme, a folyamatos fejlődés egyik legfontosabb eszköze. A Tükör kártyacsomag az önreflexió mellett a visszacsatolás módjára ad számtalan lehetőséget, megoldásfókuszú szemléletet alkalmazva.

A két kártyacsomag 30-30 különböző kártyát tartalmaz. Minden kártyalapon egy kép és egy megoldásfókuszú szemléletben íródott mondat eleje olvasható. A hátoldaluk pedig megegyezik a képeslapok hátlapjával, emlékeztetve a mára már háttérbe szorult levelezési formára.

A Tükör kártya alapkonceptiója, hogy a felhasználó a megkezdett mondatot befejezi, majd átadja a címzettnek az általa megírt kártyát.

Amikor Tükör kártyát használunk tréningen, egyszerű munkanapon vagy a magánéletben, a hatása mindig erős. A résztvevők - legyen szó bármilyen gyakorlatról - jól érzik magukat használata közben, hiszen a legtöbb esetben nem csak adnak, hanem maguk is kapnak kártyát, ezáltal erősödik fel a pozitív megerősítés hatása.



JÓT ÉS JOBBAN



MIÉRT ÉPPEN TÜKÖR KÁRTYA?

- Alkalmas az önismeretre, önmagunk megerősítésére
- A kártyákon lévő képek előhívhatnak érzéseket
- Lehetőséget ad a csoporton és csapaton belüli kötelékek kialakítására, vagy a meglévők megerősítésére
- A kártya mérete lehetőséget ad arra, hogy a megírt lapot a résztvevő el tudja tenni - például a pénztárcájába - és bármikor elő tudja venni az újbóli megélés érdekében

MIKOR ÉRDEMES HASZNÁLNI?

- Ha maradandó pozitív visszajelzést szeretnénk alkalmazni
- Amikor nehezen tudunk elkezdni valamit
- Ha megerősíteni szeretnénk valakiben valamit
- Ha erőforrás szemléletet alkalmaznánk a gyakorlatban

MIRE HASZNÁLHATÓ?

- Tréning indító- vagy zárófeladatként
- Teljesítményértékeléskor, megerősítve a kiemelendő pontokat a teljesítményből
- Munkatársi kapcsolatok erősítésére
- Visszajelzési kultúra megerősítésére vagy kiépítésére
- Egyéni folyamatokban a segítő szakember/tréner/coach/pedagógus adja a kliensnek



JÓT ÉS JOBBAN



POZITÍV VISSZAJELZÉS EGYÉNEKNEK

A pozitív visszajelzések lehetnek egyénre szabottak. Abban az esetben, ha külső szemlélőként adunk pozitív, személyre szabott visszajelzést, a kártya címzettjének öröme nekünk is boldogságot okoz. Mindemellett pedig egy számunkra kiemelkedő tulajdonságát erősítjük meg a célszemélyben.

CÉL

- Egy kiemelkedő tulajdonság megerősítése az egyénben a pozitív visszajelzés erejével

A GYAKORLAT LÉPÉSEI

1. Válassz egy kártyát a megkezdett mondat vagy a kép alapján
2. Fejezd be a mondatot aszerint, amit igaznak gondolsz az adott személlyel kapcsolatban

Ezen egyéni visszajelzés többféleképpen is alkalmazható. Azonnali visszacsatolást adhatunk általánosságban valakinek, akinek úgy gondoljuk, hogy szüksége van rá. Azonban egy konkrét helyzet kapcsán - például egy prezentáció, feladatvégezés vagy beszélgetés után is kiemelhetünk egy számunkra kimagasló momentumot.



JÓT ÉS JOBBAN



ÖNMOTIVÁCIÓ

A kártyákat felhasználhatjuk önmagunk motiválására is. Ez a gyakorlat arról szól, hogy saját magunknak adjunk pozitív visszajelzéseket, hiszen ez legalább olyan fontos és értékes, mintha más személytől kapnánk a visszacsatolást.

CÉL

- Önmagunk megerősítése
- Motivációnk fenntartása
- Önbizalom erősítése

A GYAKORLAT LÉPÉSEI

1. Válassz egy kártyát kép vagy szöveg szerint
2. Képzeld magad egy családtagod vagy egy jó barátod helyébe
3. A választott személy nézőpontjából adj magadnak pozitív visszajelzést általánosságban, vagy akár egy konkrét helyzetre vonatkozóan
4. Tartsd szem előtt a kártyát (pl. pénztárcában, íróasztalon), hogy el tudd olvasni újra, amikor motivációra van szükséged

A kártyát használhatjuk tartós önmotiváció eszközeként is. Ebben az esetben 30 napon át minden reggel húzzunk egy kártyát. Ha a kártyán lévő megkezdett mondat pl. az, hogy "Csodálom benned...", akkor a nap folyamán ezt a mondatkezdést helyezzük a fókuszba önmagunkkal kapcsolatban. Gondoljuk át, hogy mit csodálunk önmagunkban vagy mások mit csodálhatnak bennünk. Este töltsük ki a kártyát saját megfigyelésünk alapján. Ezt a gyakorlatot folytassuk a többi napon is.



JÓT ÉS JOBBAN

3

TALÁLD KI!

A Tükör kártyacsomag a pozitív visszajelzést alkalmazva nem csak egyéni felhasználásra, hanem csapatépítésre vagy a csapatedinamika javítására is alkalmas.

CÉL

- Egy adott csoportba tartozók erőforrásainak felszínre hozása
- Csataton belüli dinamika javítása

A GYAKORLAT LÉPÉSEI

1. A csoportban minden résztvevő véletlenszerűen kap egy kártyát, melyet megír és megcímez saját magának
2. A tréner összegyűjti a megírt kártyákat
3. Ezt követően egyesével felolvassa a szövegeket és a résztvevőknek a feladata, hogy kitalálják, hogy kihez tartozik a kártya

Érdemes a gyakorlatot úgy vezetni, hogy amikor tippelnek valakire, nem azonnal elárulni a megoldást, hanem kérdésekkel segíteni, hogy minél több erőforrás a felszínre kerüljön a csoportban.



JÓT ÉS JOBBAN

4

KÜLSŐ HANG

Sokan ismerhetjük azt az érzést, hogy magunkat visszahallva megdöbbenünk. Valamikor kellemetlenséget okoz önmagunk meghallgatása valamilyen külső eszközön keresztül, máskor pedig jó érzéssel töltenek el a hallottak és több, további gondolatot indít el bennünk. Az alábbi gyakorlat erre a jelenségre épít.

CÉL

- Saját bírálatunk meghallgatása külső személytől, és az így kialakult érzelmek kezelése
- Önbírálat és érzelmi intelligencia fejlesztése

A GYAKORLAT LÉPÉSEI

1. Tréningen, csoportos feladatban minden résztvevő választ egy kártyát saját maga számára, melyet ki is tölt önmagának címezve
2. A résztvevők párba rendeződnek, és 3-3 percet beszélgetnek egymással bármilyen témáról.
3. A párok kicserélik egymással a kártyákat
4. Az egyikük felolvassa a másiknak az általa korábban megírt kártyát, így mindenki egy külső hang segítségével hallgathatja végig saját állítását önmagáról
5. Miután mindketten felolvasták a másik számára a megírt visszajelzést, beszélgessenek 3-3 percet arról, hogy milyen érzés volt hallgatni, amit a másik olvas

SEGÍTŐ KÉRDÉSEK A FELDOLGOZÁSHOZ

Milyen volt megírni a kártyát saját magadnak?

Mi volt a legjobb dolog a folyamatban?

Milyen érzés volt visszahallani a másik személytől, amit saját magadnak írtál?

Változtatnál-e valamit azon, amit írtál, így hogy mástól hallottad vissza?



JÓT ÉS JOBBAN



EZ IGAZ, MERT...

A Tükör kártyákat használhatjuk erőforrásaink feltárásához is. A kártya ebben az alkalmazási módban mélyebb gondolkodásra készítet, így a gyakorlat segítségével felismerhetjük saját, valamint csapattársaink legfontosabb erősségeit is.

CÉL

- Önreflexiós készség fejlesztése, saját erőforrások felismerése

A GYAKORLAT LÉPÉSEI

1. Válassz véletlenszerűen egy kártyát
2. Írd meg a kártyát saját magadnak
3. Egy papírra írd fel ötször, hogy "Ez igaz, mert..." és különbözőképpen fejezd be a mondatokat

A gyakorlat csoportban is jól alkalmazható. Ez esetben a csoporttagok, miután megírták saját maguknak a kártyát, körbe mennek és párokban beszélgetni kezdenek. Ilyenkor az egyik fél felolvassa, amit magának írt, és a mondatot a másik fél fejezi be az "Ez igaz, mert..." kezdettel és saját gondolataival, kiemelve társa egy erőforrását. Ezzel megerősíti az egyén önmagának írt visszajelzését. Egymást kevésbé ismerő csoport esetén a mondat kezdődhet így: "Ez igaz lehet, mert...".





POZITÍV PLETYKA ONLINE

A pletyka nem csak negatív jelenség lehet, mi több, felhasználhatjuk pozitív visszajelzésként is. Ez a gyakorlat csoport szinten lehetőséget ad, hogy észre vegyük egymás erősségeit, jó tulajdonságait - és ennek hangot is adjunk "egymás háta mögött". A gyakorlat nagyon jól megvalósítható online térben is, a Tükör kártyák használata nélkül is. Az alábbiakban erről a változatról lesz szó.

CÉL

- Az egyén megerősítése, a pozitív visszajelzés képességének elsajátítása

A GYAKORLAT LÉPÉSEI

1. Osszuk kisebb csoportokba a résztvevőket, 3-4 fős csoport az ideális. A beosztáshoz hozzunk létre az adott online felületen (pl. Teams, Zoom) úgynevezett tanulószobákat, ide tudnak átlépni a résztvevők a gyakorlat alatt
2. Kérjük meg a résztvevőket, hogy minden csoporttagról pletykáljanak pozitívan, egy személyre maximum 2-3 percet szánjanak
3. Az a személy, aki pletyka tárgya, kapcsolja ki a kameráját és a mikrofonját, míg róla beszélnek
4. Miután visszatérnek a tanulószobákból a csapattagok, beszélgessünk közösen arról, hogy milyen volt részt venni a gyakorlatban, milyen érzések és gondolatok vannak bennük a hallottak után

Alapszabály: csakis pozitív jelzőket használjunk a pletyka során!



JÓT ÉS JOBBAN

ELÉRHETŐSÉGEINK:



SZOLGÁLTATÁSAINK:

Online

- Térítésmentes webináriumok
- Online csapatépítők



- Tréning
- Coaching
- Workshop
- Tanácsadás
- Szervezetfejlesztés
- Eseményszervezés



- Projektmenedzsment
- Pályázatírás

Elkötelezettek vagyunk az emberek, munkatársak fejlesztése mellett; valljuk:
egy cég annyit fejlődik, amennyit az ott dolgozók.

Fejlessze szervezetét, hogy motivált, elkötelezett munkatársai hatékonyan dolgozzanak,
ezzel támogatva a cég, szervezet sikerességét, a célok megvalósítását!

