



Dragi udeleženci,

Z veseljem vam pošiljam **tri vaje**, ki vam bodo pomagale dvigniti nivo zaupanja v svojih ekipah. Kljub temu, da nisem predavala na dogodku, sem prepričana, da boste z izvajanjem teh vaj dosegli boljše razumevanje in močnejše vezi z vašimi sodelavci. Zaupanje je ključnega pomena za uspeh ekipe, zato vas spodbujam, da se zavzeto lotite teh nalog in gradite trdne temelje za vaše skupinsko delo.

## **Vaja: Resnica**

Vaja pomaga, da se med seboj bolje spoznate in povežete. Prav tako pomaga k medsebojnemu razumevanju.

Vaja poteka tako, da delite 3 osebne stvari/informacije o sebi (poslovne ali iz osebnega življenja); 2 informaciji sta napačni, ena resnična.

Drugi ugotavljajo, katera informacija je pravilna in kateri sta napačni.

Npr. »Eno leto sem delala v Angliji, imela sem samostojno likovno razstavo, enkrat sem sodelovala v start up podjetju. Katera od teh izjav je resnična?«

Za konec lahko sledijo vprašanja: kako ste se počutili med izvajanjem vaje, kaj vas je presenetilo o drugih, kaj bi naredili drugače, če bi vajo ponovili, ali je kakšna resnica ali laž na vas pustila vtis in če ja, kakšen vtis to je?

## **Vaja: Osebna zgodovina**

Pomaga zgraditi večjo empatijo in razumevanje med člani skupine.

Vsak udeleženec odgovarja na spodnja vprašanja. Namen ni, da bi se počutili neprijetno ali da bi vas spravilo v zadrego. Če se ne počutite, da bi deleli nekaj zelo osebnega, vam ni potrebno. Dobro pa se je pred začetkom dogovoriti o zaupnosti.

Cilj je, da razkrijete nekaj stvari o sebi, da vas drugi lahko bolje spoznajo in da se naučite, da drugih ne sodite, saj ne poznate njihove zgodovine. Ko nekoga bolje spoznate, zgradite odnos in lažje zaupate.

1. Kje ste odrasli?
2. Koliko otrok je bilo v vaši družini?
3. Kaj je bil najtežji ali najpomembnejši izziv v vašem otroštvu? (ne notranje doživljanje, ampak izzivi v otroštvu)
4. Katera je bila vaša prva zaposlitev?
5. Kakšen je vaš hobi?
6. Katera je vaša najljubša hrana?

## **Vaja: Življenjska časovnica**



Pomaga članom ekipe, da se spoznajo med seboj in cenijo raznolikost svojih ozadij, kultur in znanj.

Namen te vaje je:

- da spoznate drug drugega in pomembne dogodke, ki so oblikovali vaša življenja;
- spodbuditi vse člane tima, da cenijo darove in lastnosti, ki jih ima vsaka oseba
- pomagajo članom tima razumeti vrednote in motivacijo sodelavcev v timu.

Vsak posameznik nariše časovnico (lahko je ravna, navpična, ukrivljena ...) in na njej označi:

- Ključne dogodke v osebnem življenju.
- Ključne dogodke na poslovni poti.
- Kaj se je dogajalo v svetu takrat, kar je vplivalo na vas.

Napišite, narišite svoje pomembne dogodke v življenju ali tiste, ki so na kakršen koli način vplivali na vas. Uporabite kreativnost, lahko rišete, pišete, oblikujete, lepите ...

O sebi ne razkrivate ničesar, česar ne želite deliti z drugimi, spodbuja pa se, da delite čim več. Približno 15 minut delate sami in oblikujete časovnico, nato individualno predstavite svojo življenjsko časovnico drugim.

Za dodatna vprašanja sem na voljo.

Želim veliko uspeha pri vzpostavljanju zaupanja v vaši delovni sredini.

dr. Marijeta Kobetič

040 860 037

[marijeta@pisanapreslica.si](mailto:marijeta@pisanapreslica.si)

<https://www.pisanapreslica.si/>

<https://www.linkedin.com/in/marijeta-kobetic/>