

10 IDEI PENTRU O ȘEDINȚĂ DE NEUITAT

Schimbarea e singura constantă, se spune. Modul de a interacționa, colabora și comunica s-a schimbat mult în ultimele luni, astfel că e nevoie să ții pasul atât pe plan personal cât și profesional.

Dacă te regăsești în situația de a conduce o echipă, de a organiza ședințe sau întâlniri în mediul virtual, probabil te-ai gândit și tu cel puțin o dată la următoarele:

- Cum putem păstra sentimentul de apartenență chiar și în contextul în care suntem la depărtare unii față de ceilalți?
- Cum mă asigur că membrii echipei sunt conectați și prezenți 100%?
- În ce fel aș putea să schimb sau să influențez atmosfera din timpul unei ședințe în așa fel încât cei prezenți să se simtă bine?
- Cum mențin motivația celor din echipă la un nivel ridicat?



Ședințele on-line pot fi descrise de participanți ca fiind obositoare, prea lungi, plictisitoare, lipsite de interactivitate sau uneori inutile.

Vestea bună este că toate aceste lucruri pot fi evitate sau rezolvate prin metode simple și la îndemâna oricui. De fapt, în ceea ce urmează vei găsi o listă de **10 activități** pe care să le încerci chiar azi pentru a da un suflu nou ședințelor echipei tale.

1. **DRESS CODE** Cum ar fi să propui un dress code pentru colegi la următoarea ședință? Fie aceștia ar putea să poarte toți aceeași culoare stabilită de dinainte, fie ați putea să vă puneți toți același fundal virtual (virtual background). Pentru a da fiecăruia spațiu să își manifeste unicitatea, ai putea de asemenea să propui o categorie pentru pozele de fundal, iar fiecare dintre ei să fie liber să aleagă orice poză dorește. Creativitatea nu are limite! E foarte important să anunți din timp această provocare pentru ca fiecare să aibă timp să se pregătească.
2. **MINUTUL DE RECUNOȘTINĂ** Leapșa este un joc al copilăriei, însă merge adaptat foarte bine și pentru următoarea situație: petreceți primele minute dintr-o ședință exprimându-vă recunoștința unii față de ceilalți. Începe chiar tu pentru a da tonul, vorbește despre un lucru

pentru care dorești să îi mulțumești unui coleg, iar acesta mai departe va alege alt coleg dintre cei prezenți și tot așa până când toți au primit recunoștința binemeritată. O formulare eficientă poate fi: „Îți mulțumesc pentru ...” sau „Te apreciez mult pentru ...”. Menționarea motivului este foarte importantă deoarece în acest fel acel mesaj devine foarte personal, este subliniat și încurajat un anumit gest sau comportament și astfel acea persoană va deveni conștientă de implicația faptelor sale și de ce anume ar putea să continue să facă.

3. **CUVÂNTUL CHEIE AL ZILEI** Invită-ți colegii să descrie cu un singur cuvânt ziua lor sau starea pe care o au în acel moment. Poți folosi o aplicație on-line de genul Mentimeter, sau funcția de Whiteboard a aplicației sau pur și simplu faceți un tur al celor prezenți și fiecare își spune propriul cuvânt. Acest scurt joc îi conectează pe participanți cu gândurile lor dar și între ei prin faptul că sunt mari șanse să se identifice cu anumite cuvinte folosite de alți colegi.
4. **PROVOCAREA ZILEI** Surprinde-ți colegii cu o ghicitoare, o situație-problemă la care să găsească răspunsul. Această activitate se poate face atât implicând tot grupul în același timp dar și pe grupe pentru a îmbunătăți abilitățile de colaborare.



5. **GHICEȘTE PERSOANA!** Invită colegii să trimită înainte de ședință 3 idei/propoziții adevărate despre ei (preferințe, lucruri despre copilăria lor, pasiunile lor etc). În primele minute din ședință citește aceste idei despre fiecare persoană pe rând, în fața tuturor, provocându-i să ghicească despre cine e vorba. În urma acestui joc membrii echipei vor descoperi lucruri noi unii despre ceilalți dar și puncte pe care probabil le au în comun.

6. **HAI SUS!** Pregătește de dinainte un set de câteva exerciții fizice prin care să îți inviți colegii la puțină mișcare. Ar fi de indicat ca acestea să nu dureze prea mult și să fie ușor de făcut. Eventual, câteva exerciții de stretching și câteva sărituri pentru a ridica nivelul de energie. Poate fi motivant și dacă menționezi beneficiile acestor exerciții. Puterea exemplului este cea mai mare! Asigură-te că inspiri energie și entuziasm când propui și faci aceste exerciții!
7. **TOȚI PENTRU UNUL** Plecând de la ideea că fiecare persoană este diferită și se confruntă cu provocări diferite, invită-ți colegii să trimită de dinainte câteva rânduri despre o situație problematică din viața lor. La începutul ședinței poți citi cu voce tare aceste idei și apoi să inviți colegii să trimită în privat acelei persoane o sugestie, un punct de vedere, o posibilă soluție, o

încurajare. Dacă este ceva foarte personal, poți să citești provocarea însă fără să menționezi numele celui care a trimis-o. În cazul acesta fiecare poate să exprime un punct de vedere în fața tuturor sau folosind chat-ul. Dacă dorești să faci această activitate într-un birou, o poți printa și afișa undeva iar colegii să folosească post-it-uri pentru a-și scrie ideile și a le lipi în acel loc.

8. **PUTEREA CUVINTELOR** Începe ședința cu un citat motivațional și invită colegii să își spună părerea despre acea idee. Acest citat ar putea fi tema săptămânii, iar toți să fie provocați să țină cont de ea. La următoarea întâlnire puteți schimba ideea despre cum a fost integrată în activitatea fiecăruia și ce au observat, ce impact a avut, ce a mers bine sau mai puțin bine. Citatele pot fi despre motivație, empatie, atitudine sau orice altă temă despre care consideri că e folositoare echipei tale.

9. **ATELIER DE CONSTRUIT POVEȘTI** Imaginația, creativitatea și simțul umorului se pot împleti perfect în cadrul acestei activități. Dă startul unei povești însă oprește-te după numai câteva cuvinte și invită-l pe celălalt să continue de unde ai rămas. Fiecare va adăuga o scurtă propoziție de maxim 5 cuvinte și apoi va da cuvântul mai departe. Scopul e ca la final să obțineți o poveste la care ați contribuit cu toții.

Ex: Era undeva pe un câmp o broască și aceasta avea 2.....saci cu boabe depiper cu care avea de gând să etc.

10. **OPERA DE ARTĂ** Pe lângă efectul terapeutic al desenatului, această activitate are rolul de a crea sentimentul de unitate și contribuție. Invită colegii să adauge câte un element la ceea ce va deveni un desen comun. Acesta poate fi salvat, apoi folosit ca poză de profil pentru o întreagă săptămână. Ar fi util dacă elementele adăugate emană pozitivitate în așa fel încât să devină o ancoră pentru ideea de echipă.



Aceste activități pot fi adaptate în orice fel pentru a corespunde nevoilor echipei tale. De asemenea, ele pot fi organizate atât în mediul on-line cât și la locul de muncă direct.

Uneori, oamenii pot fi sceptici atunci când vine vorba de a încerca ceva nou așa că nu te lăsa descurajat dacă la început nu vor participa atât de activ.

Spor și inspirație!