



Микро задача



S4B

Забележка към потребителя: След като се запознае с [всеки видео урок](#), на потребителя ще бъде предоставена възможност да изпълни няколко задачи/дейности/игри, за да упражни и доразвие съответното умение.

Адаптивност

Къщата на промяната

Микро задача №: 2

01 Какви са целите на тази задача?



"Къщата на промяната" е чудесен инструмент за разбиране и справяне с емоциите, които всички изпитваме в отговор на промяната. Той произлиза от четирите стаи на промяната и ще ви помогне да преодолеете личните си бариери. Той може да бъде много полезен за хора, които са изправени пред промяна или имат нужда да подобрят адаптивността си.

02 Какво ще научат учителите?



"Къщата на промяната" е много полезна дейност, имаща за цел да помогне на хората да разберат позициите си, възможните им реакции на промяната, както по отношение на емоциите, така и на поведението, което привидно помага на хората да разберат съпротивата срещу промяната. Тя може да се използва за подготовка

на хората за промяна, за да ги направи по-адаптивни. Следователно този инструмент помага не само за развиване на умения за адаптиране, но и за управление на емоциите, комуникация, организация и коучинг. Този инструмент има за цел да ви помогне да преминете бързо през несигурността или тревожността, да не се спирате, а да приемате, адаптирате и усвоявате промените по пътя.

03 Задачи и инструкции



Стъпка 1: Намерете настоящата си стая. Задайте си въпроса: Какво е сегашното ми състояние на духа; каква е вашата ситуация по отношение на ситуацията на промяна. В коя фаза на адаптация към промяната смятате, че се намирате.

На тази стъпка трябва да помислите и за промените, пред които сте изправени, и как искате да насочите мисленето си, докато изследвате къщата на промяната. Възможно е да преминавате през адаптация, свързана със смяна на работата или с промяна в живота; важно е да правите разлика между двете.

Може да се намирате и в две различни стаи едновременно, но е важно да изберете къде да съсредоточите мисълта си.

Стъпка 2: Намиране на обновление, удовлетворение

➤ Отричане и отчаяние. Тези две стаи си приличат много. Съществува тенденция да се възхваляват минали славни постижения, да се защитава статуквото и да се "застреля вестносецът", ако някой ви подсказе, че може би е добре да се промените. Тук трябва:

- ❖ Изслушвайте и обмисляйте съветите на другите;
- ❖ Съсредоточете се върху възможностите за промяна (например нагласа за растеж);
- ❖ Да видите "голямата картина" на живота си и как тази промяна се вписва в нея;



- ❖ Започнете с малки стъпки и празнувайте малки успехи, за да наберете инерция.
- Объркване. Тук ще бъдете изпълнени с идеи и ще се сблъскате с различни посоки. Съществува риск да се разочаровате и да загубите увереност и инерция, докато търсите посока. Ако сте в тази стая:
 - ❖ Бъдете търпеливи към себе си.
 - ❖ Наслаждавайте се на процеса на изследване, не бързайте твърде много.
 - ❖ Опитайте се да закрепите дейностите си, като проучите какво е наистина важно за вас.
 - ❖ Работете за определяне на приоритетите си въз основа на ясна посока и цел на живота си.
- Подновяване. Това е добро място. Тук ще се чувствате по-енергични и ентусиазирани, когато учите и когато сте гъвкави и творчески настроени. Когато се намирате в тази стая на дома на промяната, трябва да.

