



MICROS ARCINI



S4B

Notă pentru utilizator: După familiarizarea cu fiecare video, utilizatorului i se va oferi posibilitatea de a efectua mai multe sarcini/activități/jocuri pentru a exersa și dezvolta în continuare abilitatea respectivă.

COMPETENȚE ADAPTABILITATE

MICROSARCINA NR. 2 Casa schimbării

01 Care sunt obiectivele sarcinii?



Casa schimbării este un instrument excelent pentru a înțelege și a face față emoțiilor pe care le trăim cu toții ca răspuns la schimbare. Acesta își are originea în cele patru camere ale schimbării și vă va ajuta să vă depășiți barierele personale în fața schimbării. Poate fi foarte util pentru persoanele care se confruntă cu schimbarea sau care au nevoie să își îmbunătățească adaptabilitatea.

02 Ce vor învăța profesorii?



Casa schimbării este foarte utilă pentru a-i ajuta pe oameni să înțeleagă pozițiile și posibilele reacții ale oamenilor la schimbare, atât în ceea ce privește emoțiile, cât și comportamentul, ajutând în mod evident oamenii să înțeleagă rezistența la schimbare. Poate fi folosită pentru a pregăti oamenii în vederea schimbării, pentru a-i face mai adaptabili. Prin urmare, acest instrument nu vă ajută doar să vă dezvoltați abilitățile de adaptare,

ci și managementul emoțional, comunicarea, organizarea și coaching-ul. Acest instrument are scopul de a vă ajuta să treceți rapid prin incertitudine sau anxietate, nu să vă opriți, ci să acceptați, să vă adaptați și să adoptați schimbarea pe parcurs.

03 Sarcini și procedură



Pasul 1: Găsește camera ta actuală. Întrebați-vă: Care este starea mea de spirit actuală; care este situația dumneavoastră în raport cu situația de schimbare. În ce fază de adaptare la schimbare credeți că vă aflați.

În această etapă, ar trebui să vă gândiți, de asemenea, la schimbările cu care vă confrunțați și la modul în care doriți să vă concentrați gândirea în timp ce explorați casa schimbării. Este posibil să treceți printr-o adaptare legată de o schimbare de loc de muncă sau de o schimbare de viață; este important să faceți distincția între cele două.

De asemenea, vă puteți afla în două încăperi diferite în același timp, dar este important să alegeți unde doriți să vă concentrați gândirea.

Pasul 2: Găsirea reînnoirii, a mulțumirii (și a solariului!)

➤ Negarea și disperarea. Aceste două camere sunt foarte asemănătoare. Există o tendință de a sărbători gloriile din trecut, de a apăra status quo-ul și de a "împușca mesagerul" dacă cineva sugerează că ar fi bine să te schimbi. Aici ar trebui să:

- ❖ Ascultați și reflectați la sfaturile celorlalți;
- ❖ Concentrează-te pe oportunitățile de schimbare (o mentalitate de creștere, de exemplu);
- ❖ Vederea "imaginii de ansamblu" a vieții tale și a modului în care se încadrează această schimbare;
- ❖ Începeți cu pași mici și sărbătoriți micile succese pentru a lua avânt.

Confuzie. Aici veți fi plin de idei și vă veți confrunța cu direcții diferite. Există riscul să deveniți frustrat și să vă pierdeți încrederea și impulsul în timp ce căutați o direcție. Dacă vă aflați în această cameră, trebuie să:

- ❖ Ai răbdare cu tine însuși.
- ❖ Bucurați-vă de procesul de explorare, nu vă grăbiți prea mult.
- ❖ Încercați să vă ancorați activitățile prin explorarea a ceea ce este cu adevărat important pentru dumneavoastră.

❖ Lucrați pentru a vă stabili prioritățile, pe baza unei direcții și a unui scop clar pentru viața dumneavoastră.

➤ Reînnoire. Acesta este un loc bun. Aici vă veți simți mai energic și mai entuziast, atunci când învățați și când sunteți flexibil și creativ. Atunci când vă aflați în această cameră a casei schimbării, trebuie să

