



Breaking the Ceiling

Sjálfstraust

Samvinnustarfsemi

2022-1-DE02-KA220-VET-000085146



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Titill:	
“The Compliment Fan”	
Markmið	Námsmarkmið verkefnisins „Compliment Fan“ er að efla jákvætt og styðjandi umhverfi á sama tíma og efla samskiptahæfileika, samkennd og teymistengsl meðal þátttakenda.
Lengd	Fer eftir fjölda þátttakenda, en venjulega í kringum 30-45 mínútur.
Efni sem þarf	• Pappír • Pennar/merki •
Leiðbeiningar	
Kynning (5 mínútur)	Þjóðið þátttakendur velkomna og útskýrið að tilgangur þessarar starfsemi er að kanna áhrif ósvikinna hróss á liðvirkni og samvinnu. Raðaðu stólum í hring og tryggðu að allir hafi penna og autt blað. Leiðbeindu þátttakendum að brjóta saman pappírinn sinn í viftuform með því að brjóta toppinn ítrekað niður þar til allt blaðið er brotið saman. Þátttakendur skrifa nöfn sín á fyrsta brotið á aðdáendablaðinu sínu.
Hópmyndun	Það fer eftir hópastærð, þátttakendum verður annað hvort skipt í smærri hópa eða niðurstöðurnar ræddar í stóra hópnum.
Virgni áfangi (30 mínútur)	
Verkefnalýsing	• <i>Að skrifa nöfn (5 mínútur):</i> Þátttakendur skrifa nöfn sín á fyrsta brotið á aðdáendablaðinu sínu. • <i>Hrósskipti (15-20 mínútur):</i> Þátttakendur gefa aðdáendablöðin sín réttisælis eða á þann sem er við hliðina á þeim. Hver einstaklingur skrifar jákvætt hrós eða staðfestingu um eiganda viftunnar á næstu lausu brot. Endurtaktu þetta ferli þar til allir hafa lagt sitt af mörkum til hvers aðdáanda.
Leiðbeiningar	• <i>Virðing og næmni:</i> Leggðu áherslu á mikilvægi einlægni og jákvæðni í hrósum. Hvetja þátttakendur til að sýna virðingu og tillitssemi í athugasemdum sínum. • <i>Þátttaka án aðgreiningar:</i> Tryggðu að allir hafi tækifæri til að leggja sitt af mörkum til hvers aðdáanda. Hvetja rólegri einstaklinga til að deila hrósi og taka virkan þátt. • <i>Tímastjórnun :</i> Settu skýr tímamörk fyrir hvert stig starfseminnar til að halda hraða. Minnið þátttakendur á að hafa tíma í huga þegar þeir skrifa hrós. • <i>Trúnaður :</i> Leggðu áherslu á mikilvægi þess að halda hrósunum trúnaðarmáli og deila þeim ekki utan starfseminnar. Hvetja til öruggs rýmis þar sem þátttakendum finnst þægilegt að deila jákvæðum viðbrögðum. • <i>Hvetja til sérhæfni :</i> Hvetja þátttakendur til að vera nákvæmir í hrósunum sínum frekar en að nota almennar setningar. Hvettu þá til að draga fram einstaka eiginleika eða gjörðir.

	• <i>Gefðu dæmi</i> : Gefðu dæmi um jákvæð hrós til að leiðbeina þátttakendum ef þeir eru ekki vissir um hvernig á að byrja. • <i>Virðum persónuleg mörk</i> : Minnið þátttakendur á að forðast að koma með athugasemdir sem gætu verið óþægilegar eða ífarandi. Hvetja til hróss sem einblína á persónu, gjörðir eða afrek. • <i>Opnar umræður</i>: Eflaðu opið andrúmsloft án fordóma á meðan á ígrundun og umræðu stendur. Hvetja til að deila persónulegri reynslu og tilfinningum í stuðningsumhverfi. • <i>Hvetja til virkrar hlustunar</i>: Leggðu áherslu á mikilvægi þess að hlusta á virkan hátt á meðan hrós eru lesin upp. Hvetja til augnsambands og virks líkamstjáningar til að sýna þakklæti. Þessar leiðbeiningar hjálpa til við að viðhalda jákvæðu, styðjandi og virðingarfullu umhverfi meðan á athöfninni stendur og tryggja að þátttakendum líði vel á meðan þeir taka þátt í því ferli að gefa og þiggja hrós.
Samnýting milli hópa	• <i>Lestrarhrós (5 mínútur)</i>: Skilaðu aðdáendablöðunum til upprunalegra eigenda. Þátttakendur gefa sér nokkrar mínútur til að lesa í gegnum hrósið sem skrifað var á aðdáendur þeirra.
Hugleiðing og umræður (15 mínútur)	• Auðvelda umræðu um hvernig það var að fá hrós og áhrif jákvæðra staðfestinga á sjálfssálit og sjálfstraust. • Hvetjið þátttakendur til að deila hugsunum sínum og tilfinningum um upplifunina.
Niðurstaða (5 mínútur)	Dragðu saman verkefnið og leggðu áherslu á mikilvægi þess að viðurkenna og meta jákvæða eiginleika í sjálfum sér og öðrum. Hvetjið þátttakendur til að bera þessa jákvæðni áfram í sínu daglega lífi.
Matsviðmið	Þessi starfsemi er venjulega ekki metin. Árangurinn er metinn út frá jákvæðum áhrifum á sjálfssálit þátttakenda, sjálfstraust og stuðningsandrúmsloftið sem stuðlað er að meðan á athöfninni stendur. Þessi starfsemi skapar öruggt rými fyrir einstaklinga til að fá staðfestingar, eykur sjálfsvirðingu þeirra og sjálfstraust. Það styrkir kraft jákvæðni og þakklætis, stuðlar að stuðnings og uppörvandi hópafli.
Heimild	aðlagð frá https://store.totemteam.com/blogs/news/3-group-therapy-activities-for-boosting-self-esteem