

Ćwiczenie 21 Mój problem

Cel	Rozwój empatii
Forma ćwiczenia	Odgrywanie roli
Wykorzystywane materiały	-----
Liczba uczestników	indywidualnie
Czas trwania	Minimum 15 minut
Stopień trudności	Podstawowy
Przygotowanie	-----

Wyjaśnienie zasad ćwiczenia

Trener opisuje zadanie: Wyobraź sobie, że dostałeś w pracy zadanie, z którym absolutnie nie możesz sobie poradzić, nie masz w tym zakresie żadnego doświadczenia i nie wiesz, jak zacząć je wykonywać. Decydujesz się iść do kolegi, żeby omówić twój problem, ale przez cały dzień on nie znajduje dla ciebie czasu. Bardzo nalegasz. Wreszcie masz możliwość porozmawiania, kolega daje ci pięć minut na rozmowę. Trener odgrywa rolę kolegi i zaczyna coraz więcej mówić o swoich problemach (zawodowych), np. za dużo pracy, złe stosunki z kolegami, ... Problemy trenera/kolegi są zapewne duże!

Podsumowanie

Trener analizuje ćwiczenie.

- Jak przebiegło ćwiczenie?
- Czy uczestnik poświęcał uwagę wyłącznie własnym problemom, czy też wczuł się w położenie kolegi?
- Czy można tu mówić o empatii? Czy powstała między nimi więź i czy potrafia odczuć problemy drugiej osoby?