

TUNNE OMA TUGEVUSI

Isiku arusaam oma tugevustest ja oma käitumise arendamisest ning rühmapoolne positiivne tagasiside.

KATEGORIA:	Rühma tagasiside
EESMÄRK:	Suurendada teadlikkust oma käitumisest, tuvastada oma tugevused, probleeme tekitavad ja arendamist vajavad aspektid
OSALEJAD:	2-6 osalejat, kes võivad, aga ei pruugi üksteist tunda
AEG:	Umbes 1-1,5 tundi
MATERJALID:	1 pakk QuikDiSC® kaarte, tühjad postkaardid ja pastakad igale osalejale

JUHTNÖÖRID JUHENDAJALE:

1. Jagage QuikDiSC kaardid (värvid ja sõnad) võrdselt laudadele laiali, pildiga pool üleval.
2. Andke osalejatele konkreetne tööga seotud valdkond, näiteks juhtimine, probleemide lahendamine, koostöö jne.
3. **Juhendaja demonstratsioon:**
Valige huupi kaks QuikDiSC kaarti. Esitlege kaarte osalejatele ning selgitage, kuidas iga sõna võib kirjeldada nii isiku käitumise tugevaid külgi kui ka seda, kuidas seda tugevust võib väljavalitud valdkonna raames liigselt kasutada ja sellega probleeme tekitada.
4. Andke igale osalejale tühi postkaart ja pastakas ning paluge neil kirjutada üles pealkirjad “Minu tugevused” ja “Minu tegevused”.
5. Selgitage, et postkaarte kasutatakse harjutuse käigus isikliku tegevuskava loomiseks.
6. Jälgige rühma tegevust ning julgustage esitama positiivset tagasisidet.

MÄRKUSED JUHENDAJALE:

- Pange ette ajakava ning öelge rühmale, et teie jälgite sellest kinni pidamist.
- Jälgige ning tehke kindlaks, et protsess sujub ja reeglitest peetakse kinni.
- Kui harjutus on lõppenud, paluge osalejatel lisada postkaartidele oma meiliaadress.
- Tehke kõigist postkaartidest koopiad ning tehke kindlaks, et kõigile osalejatele ning ka teile endale jääb üks koopia.
- Järelemõtlemine: esitage rühmale küsimusi, mis soodustavad saadud õppetundide üle järele mõtlemist.
- Kolme kuu pärast saatke postkaardid igale osalejale tagasi, tuletades neile meelde nende tegevuskava oma tugevuste maksimeerimiseks.

JUHTNÖÖRID OSALEJATELE:

1. Iga osaleja valib kolm QuikDiSC® kaarti, mis kirjeldavad kõige paremini ta käitumist seoses valitud valdkonnaga.
2. Osalejad esitlevad kordamööda oma valitud kaarte ülejäänud rühmale. Selgitage, kuidas iga käitumisviisi võib mõista tugevusena. Iga kaardi valiku põhjenduseks tuleks tuua positiivseid ja konkreetseid näiteid.
3. Iga osaleja peaks seejärel panema oma kolm välja valitud tugevust enda postkaardile kirja.
4. Kui kõik rühma liikmed on oma tugevustega seotud kaarte teistele esitlenud, tuleks harjutust rühmas veel kord korrata. Sel korral peaks tähelepanu keskpunktis olema tugevuse potentsiaalne liigkasutamine.
5. Iga osaleja valib oma kolmest QuikDiSC kaardist välja ühe ning kirjeldab ülejäänud rühmale konkreetset olukorda, mil ta seda tugevust liigselt ära kasutas ning sellega probleeme põhjustas. Tegemist peaks olema millegagi, millel on oht tulevikus korduda.
6. Rühm peaks seejärel soovitada, kuidas selles olukorras oleks võinud oma käitumist probleemide vältimiseks kohandada. Tuua tuleks positiivseid näiteid. Osaleja peaks seejärel seadma eesmärgiks konkreetseid arendavad tegevused ning panema need oma postkaardile kirja pealkirja "Minu tegevused" alla.
7. Kui kõik osalejad on oma näidete esitlemisega lõpetanud, annavad nad oma valmis tegevuskavad juhendaja kätte.

FOLLOW-UP JA ÕPPIMINE:

Mõtlemisaine:

1. Enese käitumise analüüsimine ja selle üle mõtisklemine:

- Mis mu käitumist üldiselt iseloomustab?
- Mil moel võib mu käitumist mõista tugevusena ja kuidas on võimalik seda liigselt kasutada ning nii probleeme tekitada?

2. Tagasiside kui pilgeheit sellele, kuidas teised isiku käitumist tajuvad:

- Kuidas käitumist erinevalt tajutakse ja tõlgendatakse. Erinevad vaatenurgad sellele, miks käitumise aspekte väärtuslikuks peetakse (võib hõlmata väljakutseid).
- Kuidas selle baasil suhtlus- ja meeskonnatöö oskusi arendada.

3. Kirjeldavatele sõnadele omistatavad erinevad tähendused:

- Kuidas omadussõnu erinevalt tajutakse, tõlgendatakse ja mõistetakse - erinevad vaatenurgad sellele, miks ja millises kontekstis mõnd konkreetset sõna võib tõlgendada positiivse või negatiivsena (võib hõlmata väljakutseid).

4. Seos DiSC®iga

- Värvide (DiSCi stiilid) jaotus indiviidi ja rühma tasandil.
- Identsete või lähedalt seotud sõnade esinemine grupis tervikuna (DiSCi kultuur).

HARJUTUSE VARIATSIOONID:

- Konfliktijuhtimine: harjutust võib kasutada rühmasisese konflikti lahendamise abivahendina.
- Laiendage harjutuse haaret: julgustage osalejaid tegema kindlaks, milliste käitumisviisidega nende tugevused kokku ei sobi ning arutlege, kuidas võiks käitumist muuta, et teiste inimestega sobida ja konflikte vältida.