

Urobte krok spoločne

Stručný popis	Je to cvičenie zamerané na skupinovú dynamiku, pri ktorom musia všetci účastníci urobiť krok dopredu v rovnakom čase bez toho, aby sa spočiatku spoliehali na verbálnu komunikáciu. Táto aktivita ilustruje, ako funguje komunikácia na rôznych úrovniach, a ukazuje dôležitosť neverbálnych signálov pri koordinácii.
Ciele	• Zažiť, ako funguje komunikácia na viacerých úrovniach (verbálna a neverbálna) • Zvýšiť povedomie o signáloch spolupráce a výzvach koordinácie • Zdôrazniť dôležitosť pozorovania, načasovania a skupinového povedomia
Trvanie	10 minút (možno predĺžiť, ak sa pridajú viaceré variácie)
Spoločenská forma	Skupinová práca (4 až 12 osôb)
Materiály a organizácia	• Nie sú potrebné žiadne materiály • Priestor, kde sa účastníci môžu postaviť do radu s určitým odstupom pred sebou
Príprava	• V miestnosti vyčleňte priestor, kde sa účastníci môžu pohodlne postaviť do radu. • Jasne vysvetlite skupine ciele cvičenia. • Zdôraznite bezpečnosť – účastníci by mali kráčať opatrne, aby sa vyhli zrážkam.

Popis krok za krokom

	1. Východisková pozícia: Účastníci stoja v rade vedľa seba a nechávajú si pred sebou trochu priestoru. 2. Počiatočná úloha: Požiadajte účastníkov, aby urobili krok dopredu súčasne. To sa zvyčajne dá vyriešiť jednoduchým spoločným odpočítavaním. 3. Zvýšenie obtiažnosti: • Krok 1: Verbálna komunikácia nie je povolená. Účastníci musia nájsť alternatívne spôsoby koordinácie (gestá, očný kontakt atď.). • Krok 2: Účastníci zatvoria oči. V prípade potreby sa môžu držať za ruky, ale cvičenie ich povzbudzuje, aby zostali väčšinou od seba oddelení. 4. Reflexia: Diskutujte o tom, ako fungovala koordinácia, aké signály si účastníci všimli a ako prebieha komunikácia nenápadnými spôsobmi. Zdôraznite, že aj v reálnych situáciách nie je komunikácia len verbálna, ale zahŕňa aj neverbálne signály.
---	---

Podpora Európskej komisie pri vydaní tejto publikácie neznamená, že Komisia súhlasí s jej obsahom, ktorý odzrkadľuje výlučne názory autorov, a Komisia nenesie zodpovednosť za akékoľvek použitie informácií v nej obsiahnutých.

Variácie a diferenciácia

- Rôzne veľkosti skupín: Cvičenie je možné prispôbiť menším alebo väčším skupinám zmenou usporiadania radov.
- Zvýšenie náročnosti: Zavádzajte viacero krokov dopredu alebo dozadu, alebo začleňte simultánne pohyby rúk.
- Varianta so zaviazanými očami: Celé cvičenie sa dá vykonať so zaviazanými očami od začiatku, čo predstavuje náročnejšiu úlohu.
- Zameranie na vedenie vs. kolektívne vnímanie: Požiadajte skupinu, aby sa koordinovala bez určeného vodcu.

Praktické poznámky

- Dbajte na to, aby účastníci kráčali opatrne, aby nedošlo k úrazom.
- Zdôrazňujte pozorovanie a trpezlivosť; cvičenie funguje najlepšie, ak sa účastníci sústredia na rytmus skupiny, a nie na individuálnu rýchlosť.
- Záverečná diskusia je kľúčová: prepojte cvičenie so spoluprácou v reálnom živote a zdôraznite viaceré úrovne komunikácie.
- Možno kombinovať s inými cvičeniami na neverbálnu koordináciu pre hlbšie zamyslenie sa nad dynamikou skupiny.

Referencie | Zdroje

Van den Ouden, L. (2016). *Príručka metód: 100 metód, ako urobiť z každého stretnutia úspech – Všetko začína otvorenou myslou* (1. vydanie). ICM Publishing.

Podpora Európskej komisie pri vydaní tejto publikácie neznamená, že Komisia súhlasí s jej obsahom, ktorý odzrkadľuje výlučne názory autorov, a Komisia nenesie zodpovednosť za akékoľvek použitie informácií v nej obsiahnutých.