

## Co je jinak



15 min



6-12

Cílem této aktivity je prakticky demonstrovat, jak přirozeně reagujeme na změny a jak hluboce zakořeněná je naše tendence vracet se ke starým zvyklostem, pokud změna není vnímána jako definitivní a přijatá za nový standard. Aktivita podporuje uvědomění si emocionálních a behaviorálních aspektů spojených se změnami, včetně rezistence, kterou mohou změny vyvolat.

1

### Příprava

Účastníky požádejte, aby se rozdělili do dvojic, nebo využijte jakoukoliv naši aktivitu na rozřazování.

3

### Pravidla hry

Nyní mají 20s. na to, aby na sobě provedli 3 malé změny. Pokud by to pro některého z účastníků byl problém, poradte např. sundat hodinky, nebo rozepnout knoflík.

5

### Další kola

Aktivitu zopakujte ještě min. 2x, přičemž účastníci musí v každém kole provést jiné změny než v předchozích.

7

### Propojení s praxí

Propojte aktivitu s praxí a ptejte se, jaké podobnosti účastníci ve svém chování viděli.

2

### Zády k sobě

Požádejte účastníky, aby se postavili zády do prostoru tak, aby kolem sebe měli cca 0,5 m prostoru.

4

### Ověření

Po uplynutí času vyzvěte účastníky, aby se k sobě otočili čelem, prohlédli si svého kolegu a identifikovali, co se na něm změnilo.

6

### Časová variace

Lektor může mezi jednotlivými koly zkrátit nebo prodloužit časový interval podle potřeby a zapojení účastníků.

8

### Debrief

Můžete doplnit následující otázky.

- Jaké to bylo, provádět změny?
- Jaké bylo vaše chování po ukončení 1. kola?
- Jaké pocity ve vás změny vyvolaly?

Zdůrazněte, že změny vyžadují opakování a důslednost, aby se staly součástí rutiny.