

Упражнения Модул 1 - Меки умения заетост и предприемачество

5 начина за култивиране на самоосъзнаването

1. **Създайте място за себе си:** Оставете си време и пространство всеки ден - може би първото нещо сутрин или половин час преди сън, когато стоите далеч от дигиталните разсейвания и прекарвате известно време със себе си, четене, писане, медитация, и свързване със себе си.

2. **Практикувайте медитация:** Медитацията е ключът към самосъзнанието. Чрез практикуване, вие ще бъдете в настоящето със себе си, за да можете да бъдете там, за да наблюдавате какво става вътре и около вас. Можете да практикувате активна медитация по всяко време, което искате, чрез медитативно слушане, хранене или ходене.

3. **Водете си дневник:** Писането не само ни помага да обработваме нашите мисли, но и ни кара да се чувстваме свързани и в мир със себе си. Писането също може да създаде повече свободно пространство, докато оставяте мислите си да излизат върху хартията. Можете също да използвате дневника, за да запишете вашето вътрешно състояние. Опитайте това у дома - изберете половин ден в един уикенд, обърнете внимание на вътрешния си свят - какво чувствате, какво казвате на себе си и си отбележете това, което наблюдавате всеки час.

4. **Получаване на различни гледни точки:** Поискайте обратна връзка. Понякога можем да се страхуваме да питаме за това, което другите мислят за нас - докато понякога обратната връзка може да е предубедена или дори нечестна, ще можете да ги разграничите от реална, истинска и балансирана обратна връзка, когато научите повече за себе си и другите. Изследванията показват, че провеждането на 360-градусова обратна връзка на работното място е полезен инструмент за подобряване на самосъзнанието на мениджърите¹.

Дейности за решаване на проблеми

Кула от спагети

Помага за: Сътрудничество

Ние можем да решаваме проблемите по-добре като екип, отколкото можем сами, което означава, че развиването на уменията за сътрудничество на екипа ви ще доведе до по-добри резултати при решаване на проблеми.

Какво ви трябва (за екип):

- 20 пръчки от сурови спагети
- 1 ролка тиксо
- канап
- Маршмелоу

Инструкции:

1. Целта на това упражнение е да се види кой екип може да използва предоставените материали за изграждане на най-високата кула в рамките на определен период от време. Кулата трябва да може да застане сама.
2. За да направите това упражнение по-предизвикателно, опитайте се да добавите Маршмелоу на върха на кулата. Това упражнение за решаване на

¹ <https://www.developgoodhabits.com/self-awareness-activities/>

проблеми помага на екипите да мислят за другите, докато изграждат приятелство и лидерство².

²<https://www.wrike.com/blog/top-15-problem-solving-activities-team-master/>