**Adaptabilitate – Proiectul 40 Challenges**

Implementarea inițială de succes și menținerea continuă a îmbunătățirilor procesului necesită ca rezistența la schimbare să fie depășită.

Gestionarea rezistenței la schimbare și adaptabilitate sunt recuperate, adeseori, în cadrul sesiunilor de formare, dar unul dintre principalele aspecte cu care se confruntă majoritatea organizațiilor este reprezentat de lipsa implicării și motivației în cadrul sesiunilor de formare bazate pe conferințe. Prin utilizarea simulărilor, exercițiilor sau a jocurilor, practicienii își animă propriile medii de învățare și pot îmbunătăți retenția cunoștințelor, abilităților și aplicațiilor. Aceasta va menține membrii din public în interacțiune unii cu ceilalți și cu conținutul.

Jocurile reprezintă un mod excelent de ilustrare a conceptelor de predare, din mai multe motive. În primul rând, jocurile aduc motivație prin ele însele. Ridicarea și mișcarea în spațiu asigură, de asemenea, varietate și poate elimina plictiseala dintr-o sesiune lungă de formare. În final, activitățile clasice din sala de clasă ajută cursanții cu abilități vizuale dezvoltate și uneori, pe cei cu abilități auditive dezvoltate, dar cursanții chinestezici extrag beneficii din activitățile mai fizice. Per total, jocurile pot reprezenta un element suplimentar amuzant și de ajutor pentru sesiunile de formare.

Următoarele două exerciții și jocuri au fost proiectate pentru sporirea înțelegerii participanților cu privire la obstacolele emoționale care fac parte din rezistență și modul de gestionare a acestora. Suplimentar, acestea sporesc înțelegerea participanților cu privire la sprijinul necesar pentru a menține schimbările puse în practică.

**Jocul adaptabilității 1: Încrucișați-vă brațele**

Durata: 5 minute

Număr de participanți: nelimitat

Materiale necesare: niciunul

Descriere /Proces: Pentru practicienii care se confruntă cu orele lungi și care nu au foarte mult timp, acest exercițiu va transmite mesajul adecvat. După introducerea în subiectul “adaptabilității”, rugați publicul să “își încrucișeze brațele.” Definiția mea operațională de “încrucișare” este încrucișarea brațelor împreună, ca și cum am fi plictisiți sau am aștepta ceva. Odată ce cursanții au finalizat această sarcină, rugați-i să “își încrucișeze brațele în cealaltă direcție,” invers față de ceea ce tocmai au făcut. Garantez că 90% din cursanții prezenți vor avea probleme cu realizarea acestui lucru.

**Întrebări pentru discuție:**

- Cum v-ați simțit atunci când vi s-a cerut să vă încrucișați brațele în cealaltă direcție?

- Vi s-a părut natural sau a trebuit să vă opriți să vă gândiți la sarcina respectivă?

- V-ați simți bine să faceți aceasta în mod diferit, față de procesul dvs. normal?

- Care sunt anumite aspecte care fac oamenii rezistenți la schimbare?

- Ce puteți face pentru ca oamenii din organizația dvs. să accepte schimbările mai ușor?

- Ce tip de sprijin este necesar pentru menținerea schimbărilor?

**Note pentru facilitator**

Atunci când oamenii își încrucișează brațele, o fac în mod natural, fără a se gândi la ceea ce fac. Atunci când li se cere să-și încrucișeze brațele în direcția opusă, majoritatea oamenilor se opresc, își încrucișează brațele din nou și încearcă să se gândească care braț a fost deasupra, care se va mișca primul și așa mai departe. Încercați singur și să veți convinge. Încurajați participanții să se gândească la și să-și partajeze propriile emoții personale legate de efectuarea schimbărilor.

**Jocul adaptabilității 2:** **Schimbați-vă înfățișarea**

Durata: 30 minute (în funcție de durata introducerii)

Număr de participanți: perechi de câte doi

Materiale necesare: niciunul

Descriere / Proces:

Spuneți participanților că vor asista la un experiment referitor la efectuarea schimbărilor. Nu aș menționa faptul că acesta este un joc. Obțineți atenția publicului dinainte, cu acordul lor de a trăi cu schimbările efectuate, până la momentul când experimentul se va termina. Reasigurați-i că experimentul va dura doar 30 de minute și că nu vor trebui să facă nimic care să le producă disconfort.

Creați perechi de câte doi participanți și determinați fiecare membru al perechilor să stea unul în față celuilalt.

Rugați participanții să determine care dintre membri va observa și care va efectua schimbările. Spuneți observatorului să-și studieze partenerul cu atenție deoarece acesta va efectua câteva schimbări.

Ulterior, observatorul din fiecare pereche trebuie să se întoarcă cu spatele (sau să-și închidă ochii) și să roage cealaltă persoană să efectueze cinci schimbări referitoare la aspectul fizic. Aceasta ar putea semnifica mutarea ceasului de la o mână la alta, scoaterea unui pantof, scoaterea bijuteriilor sau a cravatei sau îndepărtarea ochelarilor de vedere. Dați participanților 30 secunde să efectueze schimbările.

Participanții se pot uita unii la ceilalți din nou, toți cu ochii deschiși, și pot ruga partenerii care nu au efectuat schimbările să identifice cât de multe schimbări posibile. Alocați 30 de secunde pentru această activitate.

Mai efectuați câteva runde din etapele 5 – 7.

În final, rugați participanții să efectueze 10 schimbări în 20 de secunde. Este posibil să întâmpinați rezistență, la acest moment. Atunci când începeți să primiți elemente de rezistență verbală, opriți-vă și avansați spre întrebările pentru discuție.

**Întrebări pentru discuție:**

- Cum m-am simțit atunci când am fost rugat să fac atât de multe schimbări?

- Care sunt anumite aspecte care determină rezistența oamenilor la schimbare?

- Începeți cu întrebările anterioare. La un anumit moment, participanții vor începe să facă referire la schimbările efectuate pe durata exercițiului. Atunci când începe să se întâmple aceasta, adresați următoarele întrebări:

- De ce este dificil să mențineți schimbările, odată ce acestea au fost efectuate?

- Ce tip de sprijin este necesar pentru menținerea schimbărilor?

**Note pentru facilitator**

Atunci când transmiteți instrucțiuni pentru acest exercițiu, obțineți acordul participanților cu privire la faptul că vor menține orice schimbări sunt efectuate, până la finalul exercițiului. Determinați grupul să se gândească la și să-și partajeze propriile sentimente cu privire la efectuarea schimbărilor.

Unii participanți pot indica că aceste schimbări nu sunt identice schimbărilor efectuate în cadrul organizației. Dacă are loc aceasta, informați-i că au dreptate, dar întrebați cum sunt aceste schimbări, ca și reacțiile oamenilor la ele, similare celor din organizații.