

Novembro de 2016 – Sugestão de atividade 2

Desafio da Gentileza

O que é?

Pequenas ideias e ações podem nos inspirar a ser mais gentis e melhorar o ambiente em que estamos. Essa ação foi pensada para ser realizada em seu ambiente de trabalho, mas é possível adaptá-la para ser feita em casa, na sala de aula ou outro espaço de convivência.

Separe um local visível e crie um “mural da gentileza”. Pode ser uma cartolina, uma lousa ou um flip chart. Coloque ao lado post its e canetas e convide seus colegas a escreverem pequenas atitudes gentis que alguém pode ter no ambiente de trabalho. Por exemplo: dar sempre “bom dia” a todos, verificar se alguém está vindo e aguardar com o elevador aberto, perguntar se alguém também quer água ou café quando for buscar, oferecer ajudar em alguma atividade, elogiar o trabalho de alguém, etc. Cada atitude deve ser escrita num post it colado no mural. Ao final, esse mural deve servir como uma fonte de inspiração de atitudes positivas e gentis no ambiente de trabalho.

Desafie seus colegas para que, durante uma semana, cada um escolha uma atitude do mural, diferente a cada dia, para ter ao longo do dia de trabalho. Ninguém precisa compartilhar o que escolheu, nem em qual momento decidiu exercer. A ideia é desafiar as pessoas para que durante uma semana observem suas atitudes e sejam mais gentis, sendo inspirados por outros colegas e tornando o ambiente de trabalho melhor e assim, quem sabe gerar reflexões e atitudes permanentes.

Passo a passo

1. Escolha um local em que todos tenham acesso para montar o mural. Pode ser uma cartolina na parede, uma lousa ou um flip chart.
2. Deixe ao lado post its e canetas.
3. Explique a ideia a seus colegas, utilize as formas de comunicação que vocês possuem para espalhar a ideia. Convide a eles para que passem no mural e escrevam nos post its atitudes positivas e gentis no ambiente de trabalho.
4. Escolha uma semana do mês e proponha o “Desafio da Gentileza” a seus colegas. Todos os dias, cada um deve escolher uma atitude do mural para colocar em prática naquele dia.
5. Ao final, uma boa pedida é reunir todo mundo numa confraternização e trocar impressões sobre a experiência: o que mais gostou, principais dificuldades, etc.

Lembre-se:

SOCIOMOTIVA

Fotografe a ação e poste os resultados na rede para inspirar outras pessoas a fazerem o mesmo.

Material Necessário

- Cartolina, lousa ou flip chart.
- Post its e canetas

Links úteis

- Atitudes Positivas no Trabalho – Instituto Brasileiro de Coaching:
<http://www.ibccoaching.com.br/portal/comportamento/atitudes-positivas-trabalho/#>