Workshop plný zábavy, vzdelávania i zbližovania

Členovia **Nitrianskeho mládežníckeho parlamentu** majú za sebou prvé aktivity v rámci projektového programu s názvom „MLÁDEŽ POMÁHA VYTVORIŤ Z NITRY INKLUZÍVNE, POKOJNÉ A ŽIVOTASCHOPNÉ MESTO - YOUTH SUPPORTS INCLUSIVE, PEACEFUL AND RESILIENT NITRA“ (viac o programe nájdete TU)

Počas víkendu, 2. až 4. mája mali možnosť zažiť skvelý teambuilding vo **Vzdelávacom centre v Zaježovej**.

Dvojdňové školenie bolo zameraného na posilnenie kapacity Mládežníckeho parlamentu mesta Nitra s cieľom rozvíjať zručnosti a schopnosti mladých ľudí, aby sa stali rovnocenným partnerom mesta.

O priebehu i **osobných** pocitoch z teambuildingu nám porozprávali jeho účastníčky **Zuzana Cibulčíková**, **Ilona Hriner** a **Kristína Magová**.

1. Ako prebiehal váš teambuilding? Čo všetko ste na ňom zažili? Čo sa vám páčilo najviac?



Ilona: *Náš teambuilding prebiehal od piatka 2.5. do nedele 5.5. Do Nitry sme dorazili v piatok popoludní a už v ten deň sme sa stihli zoznámiť s našimi lektormi. Večer sme si spolu vychutnali chutnú večeru a absolvovali úvodnú aktivitu – každý z nás priniesol predmet, ktorý pre nás niečo symbolizuje, a vďaka tomu sme sa dozvedeli viac jeden o druhom. Už tento prvý večer vo mne zanechal veľmi silný dojem. V sobotu sme deň začali rannou jogou, ktorú viedla jedna z členiek parlamentu. Bola to pokojná a zároveň povzbudzujúca aktivita, do ktorej sa zapojili všetci, ktorí mali chuť. Po raňajkách nasledovali workshopy s Fantom a Mikim, kde sme robili rôzne tímové a sebapoznávacie aktivity. Fyzické aj psychické výzvy nám pomohli lepšie si uvedomiť, aké máme silné stránky, ako komunikujeme v skupine, ako riešime konflikty a ako dokážeme dôverovať druhým. Všetko to prebiehalo v príjemnej a bezpečnej atmosfére.*

Najsilnejší zážitok pre mňa bola posledná sobotňajšia aktivita – hra s názvom ekosystémy. Bola fyzicky aj mentálne náročná, ale práve preto sme sa ako tím dokázali zomknúť a spolupracovať ako nikdy predtým. Hoci naša skupina nevyhrala, necítila som sklamanie. Naopak – mala som pocit, že sme všetci vyhrali niečo omnoho dôležitejšie: dôveru, spolupatričnosť a prepojenie.

Zuzana: *Už v prvý deň nás čakali zaujímavé aktivity, počas ktorých sme sa predstavili, kúsok lepšie navzájom spoznali aj s lektormi a vytvorili základy na nadchádzajúce dni.*

V sobotu sme mali nabitý deň plný programu. Aktivity boli rôzne, počas niektorých sme zlepšovali našu tímovú prácu, počas iných sme sa snažili identifikovať naše silné stránky. Je dôležité ich poznať a vedieť ich ohodnotiť. Aktivity boli ale aj fyzické, hrali sme hru „Ekosystém", riešili logické pohybové úlohy, celkovo sme sa počas nich naučili spolu lepšie pracovať. Počas posledného dňa, v nedeľu, sme mali naplánované aktivity na posilnenie dôvery. Tento program bol veľmi emočne silný a zblížil nás ako tím. Počas jednej aktivity sme praktizovali aj voľný pád dôvery a viacerým z nás vyšla nejedna slza.



Kristína: *Na teambuilding sme prišli piatok podvečer. Hneď pri príchode sme sa zoznámili s našimi dvoma lektormi - Mikim a Frantom. Porozhliadali sme sa po okolí, viacerí sme boli fascinovaní prekrásnou prírodou a jej zvukmi. Mali sme pocit, že sme prišli do oázy pokoja. Po krátkom oddychu a chutnom domácom koláčiku sme prešli k prvej aktivite. Mali sme zoznamovací večer, na ktorom sa každý z nás predstavil. Každý si mal priniesť aj jeden predmet, ktorý je nám blízky a zakomponovať ho do nášho zoznámenia. Bolo to niečo iné, osobné a malo to svoje čaro. Po krátkych pohybových aktivitách, keď sme sa navečerali a vonku sa zotmelo, sme si zahrali schovávačku. Zažili sme pri tom viacej zábavných momentov, vďaka ktorým to bol pre nás nezabudnuteľný zážitok.*

Na ďalší deň, sobotu, mali pre nás lektori prichystaných niekoľko aktivít, najmä pohybových, ale strategických a rozvojových. Cieľom aktivít bolo predovšetkým upevňovať v nás tímového ducha, rozvíjať vzájomnú spoluprácu, ale aj spoznávať samých seba. Mali sme možnosť dozvedieť sa niečo viac o zónach komfortu, o svojich silných stránkach a schopnostiach. Počas hier sme upevňovali naše vzťahy a priateľstvá.

Posledný deň, nedeľu, sme absolvovali viacero aktivít zameraných na budovanie dôvery medzi sebou. Tento deň so sebou priniesol mnoho emotívnych momentov a nečakaných okamihov. Bol krásny a mám pocit, že v každom z nás niečo zanechal.

Najviac sa mi páčila aktivita, pri ktorej sme spoznávali svoje silné stránky. Najskôr každý samostatne a potom za pomoci ostatných. Napísali sme si na papier maximálne päť svojich silných stránok a následne sme si pripevnený papier k doskám s motúzikom otočili na chrbát, kde ostatní zhodnotili, či sme sa správne zhodnotili. Navyše mohli pripísať nejaké ďalšie vlastnosti a silné stránky, ktoré daná osoba na sebe nevidela, a tak jej ich ukázať.

2. Čo ste sa dozvedeli/naučili?

Ilona: *Počas tohto teambuildingu som sa naučila veľmi veľa – nielen o tímovej práci, ale aj o sebe samej. Uvedomila som si, aké dôležité je vedieť dôverovať druhým, prijať ich odlišnosti, vedieť načúvať a rešpektovať hranice. Veľmi silná bola pre mňa aj aktivita v nedeľu, kde sme doslova fyzicky zažívali dôveru – keď sme padali chrbtom dozadu do náručia ostatných. Bolo to strašidelné, ale aj krásne, lebo som cítila, že sa môžem na svoj tím naozaj spoľahnúť.*



Zuzana: *Spoznala som najmä lepšie členov parlamentu. Bolo skvelé vidieť ako sme sa ako tím na konci pobytu lepšie poznali, viac si dôverovali a úprimne sa skamarátili. Takisto mi tento pobyt predstavil zážitkovú pedagogiku. Veľmi ma táto pedagogika a aktivity v nej obsiahnuté inšpirovali.*

Kristína: *Dozvedela som sa, že budovať silný tím, ktorého členovia si veria, pomáhajú si, podporujú sa navzájom a spolupracujú, nie je úplne jednoduché, ale práve také aktivity, ktoré sme na teambuildingu zažili a robili, v nás tieto dôležité aspekty rozvíjali, prípadne prehlbovali. Naučila som sa, že aj keď niekedy niečo nejde na prvý raz, neznamená to, že to nepôjde vôbec, len treba skúšať, spájať sily a počúvať sa navzájom.*

3. Kam vás to posunulo?

Ilona: *Tento teambuilding nás ako tím veľmi posunul – vytvorili sme silnejšie väzby, lepšie sa poznáme a vieme, ako spolu efektívnejšie fungovať. Mne osobne pomohol otvoriť sa, prekonať niektoré vnútorné bariéry a strachy. Mám pocit, že som sa zblížila nielen s ostatnými členmi parlamentu, ale aj sama so sebou. Ako tím nás to výrazne posilnilo – po dlhom čase sme si vytvorili priestor pre úprimnú komunikáciu, dôveru a empatiu. Verím, že vďaka tomuto zážitku budeme fungovať omnoho lepšie ako predtým.*

Zuzana: *Naučilo ma to niečo nové a zblížil ma pobyt v Záježovej ešte väčšmi s ostatnými členmi NMP. Posilnil naše tímové väzby a verím, že aj vďaka nemu sa nám bude v NMP lepšie pracovať. Okrem toho mi pobyt veľmi mentálne pomohol. Nielen ja, ale mnoho z nás z parlamentu sme veľmi aktívni a angažovaní ľudia a občas zabúdame vydýchnuť. Tento pobyt nám dal priestor zastaviť sa, vydýchnuť, zresetovať a posunúť sa mentálne vpred, nie len ako tím, v kontrolovanom a bezpečnom prostredí.*

Kristína: *Teambuilding posunul nielen nás ako tím, ako NMP, ale aj mňa ako človeka. Dozvedela som sa o sebe, ako sa viem zachovať v rôznych situáciách, v ktorých som sa ešte predtým neocitla, aká je moja rola v tíme, ako ma vnímajú ostatní. Bolo to pre mňa nesmierne obohacujúce toto zistiť a som si istá, že mi to pomôže pracovať na sebe ďalej a zlepšovať sa. Ako tím nás to posunulo určite v tom, že sme si*

uvedomili svoje kvality, keď spojíme sily a začneme sa viac počúvať, lepšie sa chápať a intenzívnejšie komunikovať medzi sebou.

4. Využijete niečo vo svojej činnosti/aktivitách v rámci NMP?

Ilona: *Určite áno. Mnohé veci, ktoré sme sa naučili – napríklad ako fungovať v skupine, ako dávať priestor každému, ako rešpektovať rozdielne názory – sú priamo využiteľné v našej činnosti. Lepšie sa poznáme, vieme, čo od seba môžeme očakávať, a vieme aj to, ako sa navzájom podporiť. Verím, že sa to odrazí na kvalite našej spolupráce a na projektoch, ktoré budeme robiť.*



Zuzana: *Určite áno, okrem utužených priateľstiev, budem určite aktivity, ktoré sme absolvovali využívať aj v ďalších mojich projektoch, v rámci ktorých budem pracovať s mládežou.*

Kristína: *Z teambuildingu si odnášame najmä nové zistenia. Prišli sme na to, čo nám v tíme chýba a ako s tým pracovať. Navyše, teambuilding v Zaježovej si budeme pripomínať ako čas, kedy nám bolo spolu príjemne, zábavne a krásne. Aj keď prídu náročnejšie dni, budeme sa mať k čomu vrátiť, na čo sa pozrieť a uvedomiť si, prečo sa oplatí tvoriť jeden tím a čo všetko vieme spoločnými silami a dialógom dosiahnuť.*

5. Čokoľvek, čo by ste chceli dodať na záver...

Ilona: *Chcela by som z celého srdca poďakovať Nitrianskej komunitnej nadácii za túto príležitosť. Boli to výnimočné dni, ktoré vo mne zanechali hlbokú stopu. Odnášam si nielen nové poznatky, ale najmä nové priateľstvá, pocit spolupatričnosti a veľkú vďačnosť. Ďakujem, že ste nám umožnili zažiť niečo také silné a zmysluplné – niečo, čo nás ako tím spojilo oveľa viac, než sme si vedeli predstaviť.*

Zuzana: *Veľmi pekne ďakujem v mene celého NMP Nitrianskej komunitnej nadácií, že nám umožnila tento teambuilding zažiť. Bolo to skvelé.*

Kristína: *Ďakujeme Nitrianskej komunitnej nadácii za možnosť stretnúť sa na predĺžený víkend z nádhernej Zaježovej. Na mieste, kde prevládala príjemná, uvoľnená a priateľská atmosféra, pokoj, radosť a skvelá nálada. Na mieste, kde bolo o nás výborne postarané, kde nám nič nechýbalo a kde fantasticky varia. Niekedy je naozaj prínosnejšie si oddýchnuť, započúvať sa do zvukov prírody, zapozerať sa na okolité hory a precítiť neopísateľnú vďačnosť, že môžeme byť toho súčasťou. Prínosnejšie, než pracovať viac, aby človek všetko stihol. Len zastaviť sa a načerpať energiu, ktorá sa bude vyčerpávať veľmi pomaly.*










REALIZUJE ŽIVICA