

# WYTRWAŁOŚĆ

## ODWZOROWANIE ENERGII



### KRÓTKI OPIS

**Celem jest** 1) rozwijanie zrozumienia na temat wytrwałości i odporności w przedsiębiorczości; 2) zwiększenie poziom energii uczestników.

Młodzi przedsiębiorcy muszą mieć osobistą precyzję: nie da się osiągnąć żadnego celu biznesowego, jeśli przedsiębiorcy brakuje energii! W związku z tym ćwiczenie porusza również kwestie ważne dla młodych przedsiębiorców, w tym umiejętności takie jak samoobserwacja, śledzenie własnego poziomu energii i utrzymanie go na wysokim poziomie; samoorganizacja i planowanie, być wytrwałym w dążeniu do celu, nauka śledzeniu postępów.

**Rada:** Ta aktywność może być wykonana zarówno na miejscu, jak online w trakcie Covid-19 lub innych restrykcji. Pracują indywidualnie lub w parach.

### Wprowadzenie:

- Przeczytaj wstępną notatkę;
- Połącz uczestników w pary, zwróć uwagę na różnorodność osób, w parze powinny się znajdować osoby, które zazwyczaj nie wchodzi z sobą w interakcje;
- **Aktywność indywidualna.** Uczestnicy wypełniają ich początkową mapę energii i arkusz osi czasu (10 min);
- Ogólnym celem ćwiczenia jest przygotowanie przez każdego uczestnika eseju (2000 słów) lub historii cyfrowej (5 min) pt. "moja przyszłość";
- **W parach.** Celem każdej sesji jest napisanie 200 słów/nagranie 30 sekundowego video, aby wspomóc ich końcowy esej/historię. Partnerzy w parach pracują na zmianę nad swoim materiałem, ale drugi partner może zadawać pytania w dowolnym momencie.

**Refleksja w społeczności uczącej się (max 120):** Zaczynij od krótkiej informacji zwrotnej na temat samego ćwiczenia i jak ono podobało się ludziom. Następnie przejdź do omówienia tego, co się stało, czego ludzie się nauczyli i jak ta aktywność miała związek z wytrwałością i odpornością. Narysuj poniższe pytania, aby zachęcić do dyskusji.



### Wskazówki dla facylitatorów (maks. 80 słów)

Aby osiągnąć cel, najlepiej jest wykonywać codzienne sesje trwające 30 minut, przez dwa tygodnie. Z dodatkowymi 30/45 minutami na wprowadzenie i dodatkową aktywność.

Maksymalna liczba uczestników ćwiczenia: 30.

Materiały potrzebne do przygotowania zajęć: zeszyty, długopisy lub urządzenia cyfrowe (telefon, tablet, laptop) z dostępem do internetu, jeżeli ćwiczenie będzie prowadzone online.

Mapa energetyczna oraz arkusz osi czasu (2 na uczestnika) – można to również wykorzystać cyfrowo.

Mapa energetyczna i arkusz dla działań P & R					
(Powinieneś wpisać aktualny dzień, na przykład Dzień 1=Poniedziałek). Dla każdego dnia i dla każdej części dnia, oceń swój prawdopodobny poziom energii w skali od 1-5, z krótkim uzasadnieniem, na przykład "nienawidzę wstawania z łóżka", "cieszę się z treningu piłki nożnej" etc					
Dzień 1	Wczesnie rano	Przedpołudnie	Południe/pora obiadowa	Popołudnie	Wieczór
Dzień 2					
Dzień 3					
Dzień 4					
Dzień 5					
Weekend – informacje opcjonalne					
Dzień 6					
Dzień 7					
Dzień 8					
Dzień 9					
Dzień 10					

