

EGYÜTTMŰKÖDÉS TUDATOSAN

Szakmai háttéranyag döntéshozók számára: mit kap a csapat, ha belevágunk?



Összeállította:
Rikter Ádám

Budapest

Miről szól ez a program valójában?

Ha részt vesztek a „Stresszkezelés és mindfulness” programban, a csapatod nemcsak ismereteket kap – hanem új működésmódot is tanul.

A közös munka során:



Tudatosabbá válik a belső kommunikáció,



Erősödik a bizalom és a biztonságérzet,



Csökkennek a feszültségek és az elkerült konfliktusok,

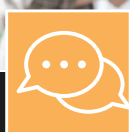


Együtt alakítotok ki új, működőképes együttműködési szabályokat.



Ajánlott létszm: 8-14 fő

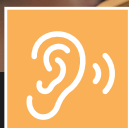
A cél: a csapat ne csak együtt dolgozzon – hanem együtt is működjön.



Kommunikációs stílusok és csapatedinamika

Eredmény: A résztvevők felismerik, hogy nem „furcsán” kommunikálnak egymással – csak másként. Ez oldja a feszültséget, és segíti a megértést.

Eszköz: DISC vagy MBTI



Aktív hallgatás és visszajelzés

Eredmény: A csapat megtanul visszajelzést adni úgy, hogy az építsen. A közös munkában megnő a bátorság és a figyelem.

Eszköz: Élmény alapú gyakorlatok és gyakorlás valódi példákkal.



Konfliktuskezelés és biztonságos légkör

Eredmény: A résztvevők nem kerülnek, hanem kezelik a konfliktusokat. Csökken a rejtett feszültség, javul a kapcsolódás.

Eszköz: Thomas-Kilmann modell, konfliktus-eszkalációs modell



Határhúzás és szereptisztázás

Eredmény: Világosabb, egészségesebb működés alakul ki, ahol a felelősség és az elvárások kimondhatóak.

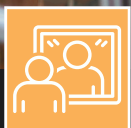
Eszköz: Asszertív kommunikációs gyakorlatok, asszertív jogok listájá, szerep- és felelősség-térképezés



Énhatékonyság és reziliencia

Eredmény: A csapat képes lesz jobban reagálni a stresszre, és megerősíti a saját belső erőforrásait.

Eszköz: Megküzdési stratégiák, növekedési szemlélet, stresszkezelés



Reflexió és jövőtervezés

Eredmény: A résztvevők átlátják, mit tanultak, és közösen lefektetik a jövőbeli együttműködés alapjait.

Eszköz: Közös egyeztetés alapján javaslok eszközöket.

Mitől lesz ez valódi fejlődés?



Módszertan

A tréningek/workshopok során:

- **Saját élményeken** keresztül tanulunk,
- A csapat mindennapi helyzeteiből indulunk ki,
- A csoport saját tempójához igazodok,
- **Gyakorlati eszközöket adok** – nem csak elméletet.



Hogyan zajlik a program?

Időtartam: **6 hónap**

- Workshop: havi 1 alkalom (4–6 óra)
- **Tanácsadás:** havi 1 alkalom a **vezetővel**
- Csoportlétszám: ideálisan 8–14 fő
- **Munkafüzet** a csapattagok számára
- Rövid emlékeztetők és reflektív kérdések 2 alkalommal workshopok között

Kiegészítő lehetőségek - még több támogatás a csapatnak

- Előtte-utána csapatklíma-felmérés (anonim kérdőív)
- Vezetői önreflexiós munkafüzet
- Stresszkezelési mini-modul
- Egyéb igények beépítése

Mi az együttműködésünk menete?

1.

Kapcsolatfelvétel, igényfelmérés

Egy rövid online vagy személyes egyeztetés során feltérképezzük az aktuális kihívásokat, célokat, valamint a szervezeti környezetet. Ekkor pontosítjuk, hogy a program milyen problémákra keres megoldást.

2.

Szükségletfeltárás és előkészítő interjúk

A program indulása előtt 2–3 strukturált interjúval mélyebb képet kapunk a csapat működéséről, kommunikációs kultúrájáról, visszatérő nehézségekről és rejtett erőforrásairól. Ez az alapja a testreszabásnak.

3.

Folyamat megtervezése és javaslattevés

Az interjúk és szervezeti információk alapján írásos javaslatot készítünk a 6 hónapos programra. Ez tartalmazza a fő fókuszpontokat, a modulok hangsúlyait, valamint a kiegészítő elemeket (pl. vezetői támogatás, visszamérés formái).

4.

Szerződéskötés és időpont-egyeztetés

A jóváhagyott terv alapján egyeztetjük a konkrét workshop-időpontokat és a konzultációk ritmusát.

5.

Megvalósítás

Havi egy személyes workshop (4–6 óra), valamint egy vezetői konzultáció zajlik. A csoportos alkalmak során tapasztalati tanulásra és reflexióra építünk, a konzultációk célja a vezetői szerep megerősítése és a tanultak integrálása a napi működésbe.

6.

Folyamatos nyomon követés, mikrotámogatás

A folyamat során opcionálisan e-mailes check-in, jegyzetek, rövid emlékeztetők és gyakorlati segédanyagok támogatják a fenntarthatóságot.

7.

Záró alkalom és visszacsatolás

A 6. hónapban a csapat közösen reflektál a tanulási ívre, kiemeli az elért eredményeket, és közösen megfogalmazza a továbblépéshez szükséges működési alapelveket. Igény esetén záró riport is készül a megrendelő részére.

Kérj egyedi ajánlatot!



Felmerülő kérdések, igények esetén vedd fel velem a kapcsolatot az alábbi elérhetőségeken:



e-mail: adamrikter@gmail.com



Telefon: +36 30 678 29 87

„A jó csapatmunka nem véletlen. Tudatos figyelemmel megteremthető.”