

ĆWICZENIE

MOMENT FLOW

Ćwiczenie pomaga lepiej rozumieć sytuacje, w których pojawia się pełne skupienie i zaangażowanie w działanie. Stan zaangażowania, określany jako „flow”, wiąże się z większą satysfakcją z wykonywanych działań oraz poczuciem sensu i kompetencji. Ćwiczenie oparte na koncepcji flow autorstwa Mihálya Csíkszentmihályiego.

INSTRUKCJA:

Przypomnij sobie sytuację, w której byłeś lub byłaś w pełni pochłonięta / pochłonięty jakąś aktywnością. Opisz, co wtedy robiłeś / robiłaś i co sprzyjało temu zaangażowaniu.

PODCZAS JAKIEJ CZYNNOŚCI DOŚWIADCZYŁEM/AM STANU FLOW?

W JAKIM KONTEKŚCIE SIĘ TO WYDARZYŁO (MIEJSCE, CZAS, OKOLICZNOŚCI)?

JAKIE EMOCJE TOWARZYSZYŁY MI PODCZAS TEGO DZIAŁANIA?

JAK ODCZUWAŁAM/EM POCZUCIE TRUDNOŚCI WYKONYWANEJ CZYNNOŚCI?

CZY PO ZAKOŃCZENIU CZYNNOŚCI POJAWIŁO SIĘ POCZUCIE SATYSFAKCJI LUB SENSU?

JAK POSTRZEGAŁAM / POSTRZEGAŁEM UPŁYW CZASU PODCZAS TEGO DZIAŁANIA?

JAK SZYBKO WIDOCZNE BYŁY SKUTKI WYKONYWANEJ CZYNNOŚCI?

CZY W TRAKCIE WYKONYWANIA TEJ CZYNNOŚCI POJAWIAŁY SIĘ MYŚLI NIEZWIĄZANE Z TYM, CO ROBIŁAM/EM?

JAKIE WARUNKI ZEWNĘTRZNE SPRZYJAŁY TEMU ZAANGAŻOWANIU (NP. CISZA, OBECNOŚĆ INNYCH, BRAK PRESJI CZASU)?

CZY TO DOŚWIADCZENIE BYŁO PODOBNE DO INNYCH SYTUACJI Z MOJEGO ŻYCIA? JEŚLI TAK, CO JE ŁĄCZY?

CO NAJBARDZIEJ ZAPADŁO MI W PAMIĘĆ Z TEGO DOŚWIADCZENIA?

JAKIE SŁOWA NAJLEPIEJ OPISUJĄ TEN MOMENT?