



Nakala ya Jump Movement

Soma hatua zote.

Maagizo

- Soma hatua zote kwa sauti.
- Kuna hatua saba kwa jumla.
- Kila mtu katika kikundi ana muda sawa wa kuzungumza. Mnaweza kutumia saa kwenye simu zenu kujipima.
- Fuata kila hatua vile inavyosomwa na mmoja wenu.
- Kuweni makini kwa mazungumzo ya kila mmoja wenu na tianeni moyo.
- Kila kikundi kina idadi ya watu sita.
- Kwa kutumia nakala hii unakubali masharti ya matumizi.

Masharti ya matumizi

Nakala hii ni ya bure kwa watu binafsi. Makampuni na Mashirika yanahitaji kakulipia. Mashirika yasiyo ya kiserikali vile vile yanalipia. Unapochukua nakala hii kutoka tuvuti au kutumia njia hii, unakubali kwamba utatumia kwa manufaa ya kibinafsi tu. Kwa maelezo zaidi nenda kwenye tuvuti jumpmovement.com.

Hatua ya 1 Ahadi

Tunaahidiana mambo matatu yafuatayo:

1. Naweka kando hukumu dhidi yangu na kwa wengine katika kikundi.
2. Naahidi kujisaidia na kusaidia wengine katika kikundi hiki kufuata hatua tunazoenda.
3. Yote yanayozungumzwa katika kikundi hiki yanabaki siri.

Hatua ya 2 Sherehekea ufanisi wako

Tunachukua dakika 2 kila mtu katika hatua hii.

Twelezee ulifaulu katika mambo gani? Jambo unalojivunia. Jambo ulilofanikisha kwa juhudi zako. Linaweza kuwa jambo dogo au kubwa. Ufanisi unahitaji kushangiliwa kwa makofi. Kwa hiyo kila mtu atashangiliwa baada ya kueleza jambo alilofaulu.

Basi: unajivunia nini sasa?

Hatua ya 3 Wewe ni nani wakati huu?

Tunachukua dakika 2 kila mtu katika hatua hii.

Twambie unavyohisi sasa? Unafikiria nini? Unaweza kutumia hadithi fupi kuelezea. Baada ya kila mmoja kuelezea, washiriki wengine wanamhongera. Hakikisha kwamba katika kuhongera kwenu msitoe ushauri kwa namna yoyote. Basi: wewe ni nani wakati huu?

Hatua ya 4 Unataka kufuata njia gani?

Tunachukua dakika 2 kila mtu katika hatua hii.

Waambie wenzako wa kikundi ni hatua gani unataka kufanya. Usijali hata kama hujui kwa sasa. Eleza tu kile kinakuja kwenye akili yako sasa. Wengine wa kikundi inafaa wasikilize tu bila kusema au kutoa ushauri wowote.

Basi: Hatua gani unataka kuchukua katika maisha.

Hatua ya 5 Ushauri

Tunachukua dakika 2 kila mtu katika hatua hii.

Simama kwenye nafasi ya jirani yako aliye upande wako wa kulia kwenye kikundi na ujipe ushauri mwafaka ukiwa kama yeye. Anza hivi: Ninaitwa... (jina la jirani yako wa kikundi) naninajishauri kwamba Washiriki wengine wanasikiliza tu bila kusema kitu. Kama kila mtu amejipa ushauri tunarudi katika mahali petu.

Hatua ya 6 Hatua yako nyingine

Tunachukua dakika 2 kila mtu katika hatua hii.

Amua hatua yako inayofuata itakuwa gani; utafanya nini au utawacha kufanya nini. Kila mshiriki atashangiliwa kwa ujasiri wake katika hatua hii. Vile vile katika hatua hii mtu asitoe ushauri.

Basi: unaenda kufanya nini au kuwacha kufanya nini?

Hatua ya 7 Shukrani

Take 3 minutes with the whole group for this step

Ambianeni mnachojivunia au shukru. Chochote: yawe maneno, watu, ulichopitia na kadhalika. Usingoje zamu yako twambie tu unachokijua.

Asante kuwa nasi katika mjadala huu. Tumia matokeo kwa manufaa yako mwenyewe.

Je, unapenda kujua zaidi kuhusu Jump Movement?

Angalia katika tuvuti jumpmovement.com!

Kumbuka: Sote tukiruka, tutabadilisha ulimwengu.

Jump Movement BV

Klokgebouw 178 5617AB Eindhoven info@jumpmovement.com www.jumpmovement.com