ТЕХНИКА «РЕКА» ДЛЯ РЕТРОСПЕКТИВЫ НЕДЕЛИ ИЛИ ПРОЕКТА

Это практика подведения итогов спринта, проекта, года, как личных, так и командных.

1 этап: Метафора

Представьте, что ваша работа с проектом подобна реке. Представьте реку, похожую на то, как шла работа с проектом, и дайте ей название. Метафора помогает мозгу делать сложную работу, собирать воедино объёмные знания, интегрировать новые практики.

Название реки:

Подберите 2-3 прилагательных, характеризующих вашу реку. Она может быть спокойной, гладкой, мягкой. Или бурной, упрямой, извилистой.

Прилагательные, характеризующие реку:

Нарисуйте свою реку:

2 этап: Я — молодец

Вспомните всю работу над проектом и запишите, в чём вы молодец. Отметьте, как менялось ваше состояние от одной задачи к другой. Включите сюда инсайты, новые понимания, которые появились за это время.

3 этап: Обобщение

Знания. Подытожьте и выделите, что самое ценное вы получили на уровне знаний, инсайтов, выводов?

Действия. Ответьте на вопрос: что ценного вы сделали за время работы над проектом?

Состояние. Что внутри вас было максимально ценным? Назовите несколько слов, характеризующих самые важные для вас состояния, которые вы прожили, работая с этим проектом.

4 этап: Точки напряжения

Что было непонятно, тревожно, дискомфортно? Что вас беспокоит? Возможно, вы что-то не успели сделать или есть чувство, что где-то «не дожали».

Если считать это напряжение приглашением, то куда оно вас зовёт? Что вам важно сделать с этим напряжением или с этим непонятным, тревожным, дискомфортным состоянием?