

# INSIDE HERO Regulament

## Scopul jocului:

Inside Hero se joacă de către cei ce își doresc să devină o variantă mai bună a lor.

Scopul este de a intra în acele zone sensibile ale noastre și astfel, să înțelegem cum și de ce funcționăm așa cum funcționăm.

De fiecare dată când jucăm Inside Hero, vom avea oportunitatea să îmbunătățim ceva la noi, fie că e vorba de latura fizică, mentală, emoțională sau spirituală a noastră.

Intrând în toate acele subiecte de care ne este frică, cu siguranță vom avea parte de o conștientizare, o trăire sau o revelație merită să ne ofere o soluție de a fi pe zi ce trece tot mai buni.

Practic te ajută să accesezi acel super erou care știi deja că se află deja în interiorul tău.

Tot ce trebuie să faci este să îl scoți la lumină!

## Beneficii:

Dezvoltă creativitatea și viteza de reacție.

Îmbunătățirea modului de a gândi și de a ne raporta la propria persoană.

Un instrument de observare al celor patru corpuri (mental, emoțional, spiritual și fizic).

Feedback direct din partea celorlalți jucători.

Dezvoltă gândirea în termeni de acțiune.

Stimularea părții subconștiente a creierului.

Observare fricilor și a condiționărilor.

Dezvoltarea inteligenței emoționale.

Creșterea capacității de colaborare.

Aducerea în prim-plan al subiectelor tabu.

O abordare distractivă a propriei persoane.

Dezvoltă gândirea laterală.

## Echipament

1 roată cu temporizator  
1 tablă de joc  
180 cartonașe  
1 regulament  
6 figurine  
1 Fișă de învățături și obiective



45 cartonașe de culoarea albastră, fiecare cartonaș conține patru întrebări pentru fiecare din cele patru corpuri: fizice, mental, emoțional și spiritual.



45 cartonașe de culoarea mov, fiecare cartonaș conține patru întrebări pentru fiecare din cele patru corpuri: fizice, mental, emoțional și spiritual.



45 cartonașe de culoarea portocalie, fiecare cartonaș conține patru întrebări pentru fiecare din cele patru corpuri: fizice, mental, emoțional și spiritual.



45 cartonașe de culoarea verde, fiecare cartonaș conține patru întrebări pentru fiecare din cele patru corpuri: fizice, mental, emoțional și spiritual.

## Pregătirea jocului:

Pentru a începe jocul așezați tabla de joc pe masă, roata cu temporizator în mijlocul acesteia și cartonașele pe tabla de joc în locul destinat fiecărei categorii. Fiecare jucător alege o figurină care să îl reprezinte în timpul „călătoriei” în jurul tablei.

# Joaca

1. Alegeți o figurina din cele șase puse la dispoziție.

Menționăm că jocul nu limitează numărul jucătorilor la șase.

Pot fi oricât de mulți participanți. Dacă sunt mai mulți de șase jucători, folosiți-vă creativitatea pentru a improviza figurine pentru fiecare din ce aveți la îndemână.

2. Prima dată, vă rugăm să vă scrieți obiectivul pe foaia de obiectiv ținând cont că fiecare trebuie să fie de tip SMART, adică: Specific, Măsurabil, Accesibil, Relevant, încadrat în Timp.

**Întrebări prin care poți trece ca să vezi dacă obiectivul este SMART**

### Specific

Cine este implicat?  
Ce anume doresc să obțin?  
Când trebuie făcut?  
Unde este realizat?  
Care sunt cerințele și limitările?  
De ce este nevoie să fac asta?

### Măsurabil

Cât de mult?  
Cât de mulți?  
Când voi ști că a fost îndeplinit?

### Încadrat în Timp

Când?  
Până când?

### Accesibil

Este obiectivul meu realizabil?  
Sunt realist/ă sau m-a luat valul?

### Relevant

Este acest obiectiv relevant pentru ceea ce sunt eu cu adevărat?  
Mă ajută la îndeplinirea celor mai mari dorințe ale mele?  
Îmi doresc/mă ajută lucrul ăsta cu adevărat sau m-a luat valul?

3. Primul jucător ce termină de scris propriul obiectiv, începe jocul învârtind săgeata roții, apoi ceilalți îl vor urma în ordinea acelor de ceasornic, după ce acesta termină tura.

4. Învârtind săgeata, vei pica pe unul dintre cele patru corpuri (fizic, mental, emoțional și spiritual) și un timp de cronometrare (20 secunde, 30 secunde sau 50 secunde - folosește telefonul pentru a te cronometra).

5. În funcție de corpul pe care ai picat, tragi un cartonaș corespunzător etapei în care te afli, fiind la început în etapa Inocentului, apoi răspunzi la întrebare sau provocare în timpul alocat.

6. Pe cartonaș vei regăsi patru întrebări pentru fiecare corp în parte, iar tu vei răspunde doar la întrebarea corespunzătoare corpului pe care ai căzut.

7. După ce vei răspunde la întrebare, vei așeza cartonașul deoparte, iar colegii te voi puncta de la zero la trei puncte ținând cont de cât de bun a fost răspunsul.

8. În funcție de punctajul primit, îți vei muta figurina pe o nouă poziție sau vei rămâne pe loc.

Fiecare etapă vine cu lecțiile și provocările ei.

Odată ce le-ai trecut, te apropii tot mai mult de starea maestrului.

Atunci când vei trece la o nouă etapă, de exemplu de la Inocent la Căutător, data viitoare când vei trage cartonașul, vei trage din teancul de cartonașe corespunzător acelei etape.

9. Apoi, se va trece la următorul jucător păstrând aceleași reguli în ordinea acelor de ceasornic.

10. Câștigă primul jucător care ajunge la căsuța 28 la finalul etapei maestrului, dar jocul va continua normal până va ajunge și penultimul jucător la căsuța 28, moment în care jocul se va termina.

# Punctaj

**Fiecare jucător oferă  
un punctaj între  
zero și trei puncte  
în funcție de:**

originalitatea răspunsului;  
onestitatea răspunsului;  
legătura dintre obiectivul asumat și răspunsul oferit;  
eficiența răspunsului;  
impactul asupra grupului;  
învățăturile din acel răspuns primit

Pe lângă cele trei puncte maxime ce pot fi oferite, pe parcursul jocului dacă ți-ai notat pe foaie o învățătură din răspunsul unui coechipier, jucătorul respectiv va primi automat un punct bonus.

După fiecare răspuns, se adună punctele primite, inclusiv bonusurile, apoi se împarte numărul obținut la numărul de jucători votanți, iar rezultatul reprezintă punctele obținută de jucătorul ce a dat răspunsul.

## Recomandări:

Nu vă luați prea în serios;

Adu-ți aminte pe parcursul jocului obiectivul setat;

Ai în vedere și obiectivele celorlalți;

Poziționarea ta în timpul jocului să fie cea din postura de a învăța;

Nu uita că ceea ce crezi tu despre ceilalți și chiar despre tine, este subiectiv; Proiecția ta nu reprezintă adevărul absolut, în concluzie acceptă și alte opinii și pregătește-te să înveți;

Fii cât se poate de sincer deoarece, vei avea parte de feedback din partea celorlalți în timp real;

Implică-te cât de mult poți și oferă cât de multă valoare poți celorlalți, deoarece astfel vei învăța cel mai bine;

Încearcă să joci jocul cât mai des și cu oameni cât mai diverși și cât mai deschiși la minte;

Jocul este o bună modalitate prin care poți cunoaște oamenii mai bine indiferent că sunt persoane apropiate sau oameni pe care abia i-ai cunoscut. Așa că, dacă vrei să dezvolti o relație, fie că este vorba de una personală sau profesională, propune celor cu care vrei să dezvolti relația să jucați jocul;

Dacă conduci o echipă sau faci parte din vreo echipă, jucați acest joc cât mai des în team building sau chiar în pauze la birou. Vei fi surprins de beneficiile sale.