

FÜGGELÉK AZ ESETTANULMÁNYOKHOZ

Kiegészítő gyakorlatok leírása

1.1. VÁLASZS EGY TÉMÁT, ÉS HOZZ LÉTRE EGY SZEMÉLYES TÖRTÉNETMEGOSZTÁSRA ÉPÍTŐ FELADATOT

Célok	<ul style="list-style-type: none"> - a résztvevőknek legyen némi kezdeti tapasztalatuk a történetmesélési feladatok létrehozásával kapcsolatban. - megmutatni a résztvevőknek, hogy már rendelkeznek azokkal a készségekkel, amelyekkel saját gyakorlatokat hozhatnak létre
Időtartam	50 perc
Résztvevők	8-12 fő
Anyagok / Előkészítés	E gyakorlat előtt a facilitátor megosztja saját tapasztalatait arról, hogyan választ műhelytémákat, milyen típusú feladatokat használhatunk egy mesemondó műhelyen, és hogyan fogalmazzunk meg olyan instrukciókat, amelyek segítenek az emlékek felidezésében. A facilitátornak fel kell hívnia a figyelmet azokra a potenciálisan nehéz témákra is, amelyek egy feladat kapcsán felmerülhetnek.
Instrukció	<p>A moderátor 3 fős csoportokat alakít ki, és kiadja az instrukciót: <i>Válasszatok témát egy hipotetikus műhelymunkához, és kezdjétek el egy személyes történetmesélési feladatot létrehozni, amely ehhez a témához kapcsolódik.</i></p> <p><i>Miután megfogalmaztatok az instrukciót, teszteljétek magatokon a gyakorlatot, nézzétek meg, milyen emlékeket tudtok felidézni a saját instrukciótok alapján, és milyen érzés ezeket megosztani. - 5 perc</i></p> <p>A résztvevők kis csoportokban dolgoznak a feladaton - 30 perc</p>
Értékelés	<p>A kiscsoportos munka után mindenki visszatér egy közös megbeszélésre - 15 perc</p> <p>Kérdések:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Milyen témát választottatok? Mennyire volt nehéz a választás? - Mi volt az instrukciótok? Osszátok meg a többiekkel! - Milyen érzés volt kipróbálni a feladatot saját magatokon?
Variációk	Erre a gyakorlatra több időt is lehet szánni.
Tippek és tanácsok	Lehet, hogy néhány csoportnak nem lesz elég ideje arra, hogy a korlátozott időkereten belül befejezze ezt a feladatot. Ez nem probléma, hiszen ezen alkalom után 2 hetük van a résztvevőknek, hogy (házi feladatként) véglegesítsék a gyakorlatukat.

1.2. HOZZATOK LÉTRE EGY 4 ÓRÁS WORKSHOPOT!

Célok	- annak bemutatása, hogyan építhetők egymásra gyakorlatok, hogy építhető fel egy workshop íve - segíteni a résztvevőknek, hogy átgondolják a gyakorlataik célját
Időtartam	55 perc
Résztvevők	8-12 fő
Anyagok / Előkészítés	E gyakorlat előtt a facilitátor elmagyarázza, hogyan kell felépíteni egy workshopot; hogyan érdemes kiválasztani a témához kapcsolódó feladatokat; hogyan lehet eldönteni a sorrendjüket a céljuk, a formátumuk alapján, illetve attól függően, hogy kialakult-e már a kellő bizalom a csoporttagok között. A facilitátor arra is felhívja a figyelmet, hogy a fő témához kapcsolódó mesék is hozhatók.
Instrukció	Maradnak a korábban kialakított kiscsoportok. A facilitátor elmagyarázza a gyakorlatot: <ul style="list-style-type: none"> - A cél egy 4 órás mesemondó műhely programjának összeállítása. A résztvevők megtarthatják ugyanazt a témát, amelyet korábban már kiválasztottak, vagy választhatnak egy újat. Miután kiválasztották a témát, gondolják át, milyen feladatokat szeretnének szerepeltetni, azok milyen célokat szolgálnak, mennyi ideig tartanak, hogyan lehet egymásra építeni őket. Ügyelniük kell arra, hogy legalább egy jégtörő, egy személyes történetmesélési gyakorlat és egy mese illetve annak megbeszélése is szerepeljenek a programtervben. Más típusú feladatok is bevonhatók. Nem gond, ha a résztvevők nem fejezik be a workshop-tervet a rendelkezésre álló idő alatt, mert erre később lesz lehetőségük, házi feladatként, a következő találkozásig. (5 perc) - A résztvevők kis csoportokban dolgoznak a feladaton, és kicserélik elérhetőségeiket, hogy a foglalkozás után is folytathassák a közös munkát. (30 perc)
Értékelés	A facilitátor összehívja az összes résztvevőt egy közös értékelésre. Lehetséges kérdések (minden csoportból egy-egy szóvivő válaszol): <ul style="list-style-type: none"> - Milyen témát választottátok? - Milyen messzire jutottatok a tervezésben? - Mi volt a legnehezebb rész számotokra? - Van bármilyen kérdésetek? (20 perc)
Tippek és tanácsok	A facilitátor ajánlja fel a résztvevőknek, hogy a jelen és a következő ülés közötti 2 hétben a résztvevők felvehetik vele a kapcsolatot, ha bármilyen kérdésük van.

1.3. CSOPORT TERVEZŐ LAP

A résztvevők egyénileg átgondolják a kérdéseket, és megpróbálnak válaszolni rájuk, majd kiscsoportokban megvitatják a csoportjuk létrehozására vonatkozó elképzeléseiket. Ezt a sablont szabadon használhatják a megbeszélés során (nem kell kérdésről kérdésre haladniuk).

- MI A CSOPORTOD TÉMÁJA/CÉLJA?
- HOGYAN TUDNÁL KEDVET CSINÁLNI MÁSOKNAK AHHOZ, HOGY RÉSZTVEGYENEK AZ ESEMÉNYEDEN? FOGALMAZZ MEG NÉHÁNY KEDVCSINÁLÓ MONDATOT!
- HOGY NÉZNE KI EGY ALKALOM, MI TÖRTÉNNÉ? (képzeld el az első alkalmat és néhány sorban írd le, mit csináltok, minél konkrétan, olyan részletekkel, hogy mások előtt megelevedjen az alkalom)
- EGY ALKALOM MILYEN HOSSZÚ (HÁNY ÓRA) LENNE?
- MILYEN NAPON LENNE (HÉTKÖZNAP/HÉTVÉGÉN), MILYEN IDŐSÁVBAN?
- MI LENNE AZ ESEMÉNYEK HELYSZÍNE? (lehet online, vagy konkrét helyszín, ha terem, milyen termet képzelsz el, kb hol lenne a városban)
- SZÜKSÉG VAN-E BÁRMILYEN KELLÉKRE, ANYAGRA, BERENDEZÉSRE A CSOPORTODNAK? HA IGEN, EZEK VAJON MENNYIRE KÖLTSÉGESEK?
- KIKET LÁTNÁL SZÍVESEN A CSOPORTBAN, KIK A CÉLCSOPORTOT? (nemük, életkoruk, kelle hogy valamilyen alaptudással vagy képességgel rendelkezzenek, vagy bárki mehet)
- RENDEZNI KELL-E VALAMIFÉLE FELSZERELÉSSSEL, ESZKÖZZEL A RÉSZTVEVŐKNEK AHHOZ, HOGY CSATLAKOZNI TUDJANAK?
- MENNYI RÉSZTVEVŐT SZERETNÉL, MINIMUM ÉS MAXIMUM?
- HÁNY ALKALMAT TERVEZEL? (képzeld el, ideális esetben mennyi alkalom lenne)
- AZ ALKALMAK KAPCSOLÓDNÁNAK EGYMÁSHOZ, VAGY FÜGGETLENEK LENNÉNEK, BÁRMIKOR LEHET CSATLAKOZNI A CSOPORTHOZ?
- A CSOPORT NYÍLT LENNE VAGY ZÁRT? (zárt: az első 1-2 alkalom után már nem jöhetnek új tagok)
- RENDELKEZEL-E TAPASZTALATTAL, GYAKORLATTAL, ESETLEG KÉPESÍTÉSSEL A TÉMÁBAN?
- VAN-E CSOPORTVEZETŐI TAPASZTALATOD? SZERVEZTÉL-E MÁR ESEMÉNYT?
- HOGYAN KELL FELKÉSZÜLNI AZ ALKALMAKRA, MENNYI IDŐT VESZ EZ IGÉNYBE, ÉS MIT KELL TENNED, HOGY KÉSZEN ÁLLJ?
- SZÜKSÉG VAN-E BÁRMILYEN ENGEDÉLY BESZERZÉSÉRE A TEVÉKENYSÉGHEZ?
- JÁR-E BÁRMILYEN KOCKÁZATTAL AZ ESEMÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL? (pl hegymászásnál valaki eltörheti a lábát)
- TERVEZEL-E BRÁKIT BEVONNI, AKI SEGÍT NEKED A SZERVEZÉSBEN, VAGY AKÁR A TARTALOM ÖSSZEÁLLÍTÁSÁBAN? (általában jó, ha van segítség, és szórakoztatóbb is a felkészülés)

1.4. ÖTLET GENERÁLÓ LAP

A résztvevők egyénileg átgondolják a kérdéseket, és megpróbálnak válaszolni rájuk, majd kiscsoportokban megvitatják ötleteiket. A vita során szabadon használják ezt a sablont (tehát nem kérdésről kérdésre).

- Mit szeretsz csinálni (akár a munkahelyeden, akár a szabadidődben?) Sorolj fel minél több tevékenységet és időtöltést.
- Miben vagy jó?
Segítő kérdések, ha nem vagy biztos abban, miben vagy jó:
 - MI az, amiben mások hozzád fordulnak segítségért, tanácsért?
 - MI az, amivel kapcsolatban pozitív visszajelzéseket adnak mások?
 - MI az a tevékenység, amibe bele tudsz feledkezni, annyira belemerülsz, hogy észre sem veszed, hogy elrepült az idő?
 - MI az, ami neked könnyen megy, míg másoknak nehezebben?
- Szerinted mire van szüksége a világnak/közöségnek/másoknak?
- Van olyan téma, amely mindhárom szempontnak megfelel? Vagy akár csak az első kettőnek?

2.1. "KULTÚRA"

Célok	A sztereotípiák működésének megértése Saját előítéleteink felismerése, elemzése Kreativitás és spontán ötletek generálása
A résztvevők száma	10-50 között
Online és/vagy offline	mindkettő
Időtartam	45 perc és 1,5 óra között, a csoport méretétől függően.
Anyagok	Papírok (rajzonként 1 lapot használunk - tehát csoportonként 5 papír, ha 5 rajzot szeretnétek készíteni) + filctollak és ceruzák + patafix ragasztó a rajzok falra akasztásához.
Előkészítés	<ul style="list-style-type: none">- A facilitátor asztalokat biztosít a csoportok számára, csoportonként 1 asztalt.- Átgondolja, milyen rajzot fog kérni a résztvevőktől. Például rajzolhatnak egy segítőt egy parasztembert, egy olaszt, egy egyiptomit, egy tinédzsert, egy moldávot.- Létrehozza a csapatokat. Ez megoldható úgy is, hogy minden résztvevő kap egy számot 1 és 5 között, és az egyes számmal rendelkezők az 1-es asztalhoz mennek, és így tovább. Minden csapatnak 4-5 főből kell állnia.
Instrukció	<ol style="list-style-type: none">1. A facilitátor elmagyarázza a résztvevőknek, hogy minden csoport egy játékban fog versenyezni a többiekkel. 5 forduló lesz, és minden fordulóban a csoportból egy személy lesz a rajzoló, és a többi csapattagnak ki kell találnia az általa húzott szót.2. Megkéri a csapatokat, hogy vegyenek el papírlapokat és tollat, és üljenek le egy kicsit távolabb a többi csapattól.3. Kihívja a csapatok egy-egy tagját, és megadja nekik a szót, melyet le kell rajzolniuk.4. Megkéri a "rajzókat", hogy csatlakozzanak újra a csoportjukhoz, és rajzolják le a megadott szót. A többi csapattagnak meg kell próbálnia kitalálni, hogy mi a szó. A rajzoló nem rajzolhat számokat vagy szavakat, és nem beszélhet, kivéve, ha megerősíti a válasz helyességét.5. A csapat többi tagja nem tehet fel kérdéseket.6. Az a csapat nyer és kapja a legtöbb pontot, mely elsőként találja ki a nekik kiosztott szót. A facilitátor

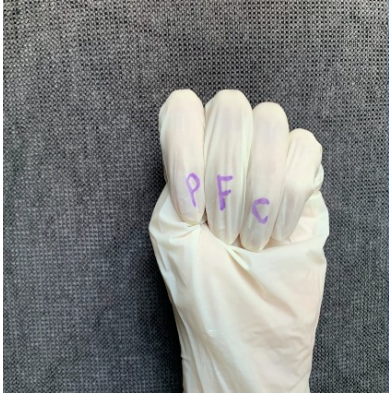

	<p>felírja a pontszámot egy fehér táblára vagy flipchartra (például: 5 pontot ad annak a csapatnak, amelyik elsőként találja ki, 4 pontot annak a csapatnak, amelyik másodikként találja ki stb.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Ha minden csapat kitalálta a szót, a csapat rajzolói írják rá a szót a rajzra. A facilitátor összeszedi a rajzokat, majd elkezdődik a 2. forduló. 8. Minden csapat választ kap egy új szót, egy olyat, amit korábban egy másik csapat kapott. Ezután megismételjük a 3-7. lépéseket. Játsszunk annyi kört, hogy minden csapattag legalább egyszer legyen rajzoló. 9. A végén a facilitátor kirakja a falra az összes képet és megkéri a csoportokat, hogy hasonlítsák össze és vitassák meg a rajzolt szavakhoz kapcsolódó különböző értelmezéseket.
<p>Zárás</p>	<p>A facilitátor megbeszéli a csoporttal, hogy a képek élethűek-e, és megkérdezi a rajzolókat, hogy miért illusztrálták a szót úgy, ahogyan tették. Különös figyelmet fordít az ismétlődő mintázatokra, például az összes vagy néhány rajzban szereplő ismétlődő elemekre. Elmagyarázza, hogy ha a csapatok vegyesen álltak volna össze, az eredmények talán ugyanilyenek lettek volna. A "moldáv" szó esetében azonban (legalábbis Franciaországban) nagyon valószínű, hogy a résztvevők nem találták ki a szót, esetleg egy homályos Európa térképet rajzoltak. Kérdezze meg tőlük, hogy miért. A válasz - nagy valószínűséggel - az lesz, hogy nincs közös sztereotípiánk a moldávokról, és ezért nincs olyan tiszta képünk, amely lehetővé tenné, hogy ezt a szót könnyen kommunikáljuk.</p> <p>Folytassuk annak megvitatását, hogy honnan származnak a képzeleteink és ezek pozitívak vagy negatívak? Milyen hatással vannak az érintettekkel való kapcsolatainkra? Mi a sztereotípiák eredete? Vitassuk meg a média, az iskolai oktatás, a társadalom, a család és a kortárscsoportok szerepét.</p>
<p>Tippek és tanácsok</p>	<p>A győztes csapatnak felajánlhat egy díjat (valami kis dolgot, vagy csak egy darab cukorkát, stb.).</p>

2.2. AZ AGY KÉZMODELLJE

(Daniel Siegel "Az agy kézmodellje" című könyve alapján)

Célok	<ul style="list-style-type: none">• megismerni az agy főbb régióinak funkcióit.• megérteni, hogyan reagál az agyunk stresszhelyzetekben• megismerni az önmegnyugtató és az önuralom visszaszerzésének lehetőségeit stresszhelyzetekben
A résztvevők száma	Ez a gyakorlat mindenféle csoporthoz igazítható (1-től 100 résztvevőig).
Online és/vagy offline	offline
Időtartam	összesen 3,5 óra
Szükséges anyagok	<ul style="list-style-type: none">- 1 szék résztvevőnként és egy kemény alátét, amelyen írhatnak.- Latex vizsgálati kesztyű (1 db résztvevőnként)- Színes filctollak- A kosztandó segédanyag egy-egy példánya minden résztvevőnek.- Egy flipchart
Előkészítés	Ismerkedjünk meg a tranzakcionális stresszmodell alapfogalmaival (ld. Elméleti háttér), a fő agyi területek funkcióival és Daniel Siegel "Az agy kézmodelljével"! (Ld. A gyakorlat részletes leírása és További források.)
Lépésről lépésre történő leírás	A gyakorlat 1. része: Az agyunk megértése (1 óra)
	<ul style="list-style-type: none">- Kérjük meg a résztvevőket, hogy húzzák fel a kesztyűt arra a kezükre, amelyikkel nem írnak- Magyarázzuk el, hogy ezt a kezüket az agyuk modellezésére fogják használni- Ennek a modellnek köszönhetően meg fogják érteni, hogyan épül fel az agyuk, mi történik az agyban, amikor stresszt élnek át, és hogyan ismerhetik meg az önmegnyugtató és az önuralom visszaszerzésének lehetőségeit stresszhelyzetekben.

	<p>Kérjük meg a résztvevőket, hogy a tenyerük közepére írják fel: Hüllőagy</p> <p>Magyarázat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 248-206 millió évvel ezelőtt az agytörzsből kialakult az, amit egyesek "hüllőagnak" neveznek. - Az agynak ezt a részét, amely a gerinchez legközelebb, a koponya aljánál helyezkedik el, agytörzsnek hívják, és a hüllők agyához hasonlít. - Ez az agyi terület felelős a túlélést szolgáló alapvető funkciókért, úgymint a szívverés, a légzés, a testhőmérséklet és a térbeli tájékozódás. Automatikus válaszreakciókat szabályoz, és ez dönti el például, hogy éhesek vagyunk-e vagy jóllakottak, a szexuális izgalom vagy a szexuális kielégültség állapotában vagyunk-e, ébren vagyunk vagy pedig alszunk.
	<p>Kérjük meg a résztvevőket, hogy a hüvelykujjukat hajlítsák a tenyerükre, és írják rá: limbikus terület.</p> <p>Magyarázat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ez az "ősi emlősagy" akkor fejlődött ki, amikor először jelentek a kisemlősök, nagyjából 206-144 millió évvel ezelőtt. Agyunknak ez a része megegyezik az ősi emlősök, a kutyák, a macskák és az egerek agyának limbikus rendszerével. - Agyunk középső részét tekinthetjük az érzelmeink egyfajta központjának. Itt dolgozzuk fel az érzelmeket, és itt tároljuk az emlékeket (<i>hippokampusz</i>). - A limbikus területek értékelik jelenlegi helyzetünket. "Ez most jó vagy rossz?" A jó felé mozdulunk, és a rosszat elkerüljük (<i>amygdala</i>). Ez a terület dönti el, hogy egy adott inger fenyegetésként vagy a túlélést szolgálóként észlelünk, és ennek megfelelően vagy működésbe hozza a test stresszválaszát, vagy sem. <p>Az agytörzs és a limbikus rendszer közötti kapcsolat vezérli a "harcolj, menekülj vagy merevedj le" válaszokat.</p>
	<p>Kérjük meg a résztvevőket, hogy a hüvelykujjukat eltakarva szorítsák ökölbe a kezüket, és írják rá a kézfejükre: agykéreg.</p> <p>Magyarázat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Néha "új emlősagynak" vagy új agykéregnek (neocortexnek) is nevezik, mert az emlősöktől eltekintve a gerincesekben alulfelett. 55-24 millió évvel ezelőtt kezdett kifejlődni. A majmoknak és a csimpánzoknak is van. - Itt szabályozzuk a komplex szociális helyzetekben szükséges logikai és gondolkodási funkciókat. Ez teszi lehetővé, hogy legyenek elvont fogalmaink és elképzeléseink, valamint hogy kialakítsuk azt a tudatosságot, amely térképet szolgáltat számunkra a belső világunk megértéséhez. - Ugyanakkor azt is lehetővé teszi, hogy felismerjük a fizikai tapasztalatainkat, és - az öt érzékszerven keresztül - irányítja a külvilág észlelését. A tapintás- és mozgásészlelés révén követi a

	<p>testünk helyzetét és mozgását.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motoros tevékenységünket és akaratlagosan mozgatható izmainkat is az új agykéreg irányítja.
	<p>Kérjük meg a résztvevőket, hogy a körmükre írják rá: PFK (prefrontális kéreg).</p> <p>Magyarázat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A prefrontális kéreg (amely kizárólag az ember sajátja) segít nekünk célokat kitűzni és azokat elérni. Számos agyterületről kap impulzusokat, hogy feldolgozza az információt, és ennek megfelelően alkalmazkodik. - Számos végrehajtó funkciót lát el, többek között összpontosítja a figyelmet és a motivációt, megjósolja a tettek előrelátható következményeit, megjósolja a környezetünkben várható eseményeket, kontrollálja az impulzusokat, szabályozza az érzelmi válaszreakciókat, koordinálja és szabályozza a komplex viselkedéseket ("nem csinálhatom A-t, ha B történik") . - A PFK teszi lehetővé, hogy megálljunk, mielőtt cselekednénk, hogy legyen belátásunk és empátiánk. <p>Kérjük meg a résztvevőket, hogy figyeljék meg, hogy a két középső ujjbegyük a limbikus-hüvelykujji részen nyugszik, és hozzáér az agytörzsi-tenyér részhez, valamin közvetlen kapcsolatban áll az agykéreg-ujjakkal is. Ezenkívül, a mindezen területekről érkező jeleket összekapcsolja a társas világunkban küldött és fogadott jelekkel. Ez az agyterület mélységesen INTEGRATÍV.</p>
	<p>Mi történik, amikor stresszes állapotba kerülünk?</p> <p>Azaz amikor úgy észleltünk egy hangot, egy képet vagy egy testi érzetet, mint ami veszélyt jelent számunkra (a testi épségünkre, a szakmai, a személyes vagy a kulturális identitásunkra), és az agyunk működésbe hozta a test stresszválaszát, hogy felkészítsen bennünket a harcra, a menekülésre vagy a lemerevedésre.</p> <p>A prefrontális kéreg kikapcsol, és már nem működik együtt az agyunk többi területével. Kérjük meg a résztvevőket, hogy nyújtsák ki az ujjukat, a hüvelykujjuk pedig maradjon keresztbe fektetve a tenyerükön: ebben a pillanatban már nincs hozzáférésünk az olyan magasabb rendű funkciókhoz, mint a problémamegoldás, az empátia, az a képesség, hogy a dolgokat a helyükön kezeljük / más megvilágításba helyezzük, az érzelmi reakciók szabályozása, a gátlás...</p> <p>Nevezhetjük úgy is ezeket a fiziológiai reakciókat, hogy elszakad a cérna. A hullóagy és a limbikus terület veszi át az analitikus és az empatikus gondolkodásunk helyét.</p> <p>VIGYÁZAT! </p> <p>Ebben a pillanatban nem adottak a fiziológiai feltételei annak,</p>

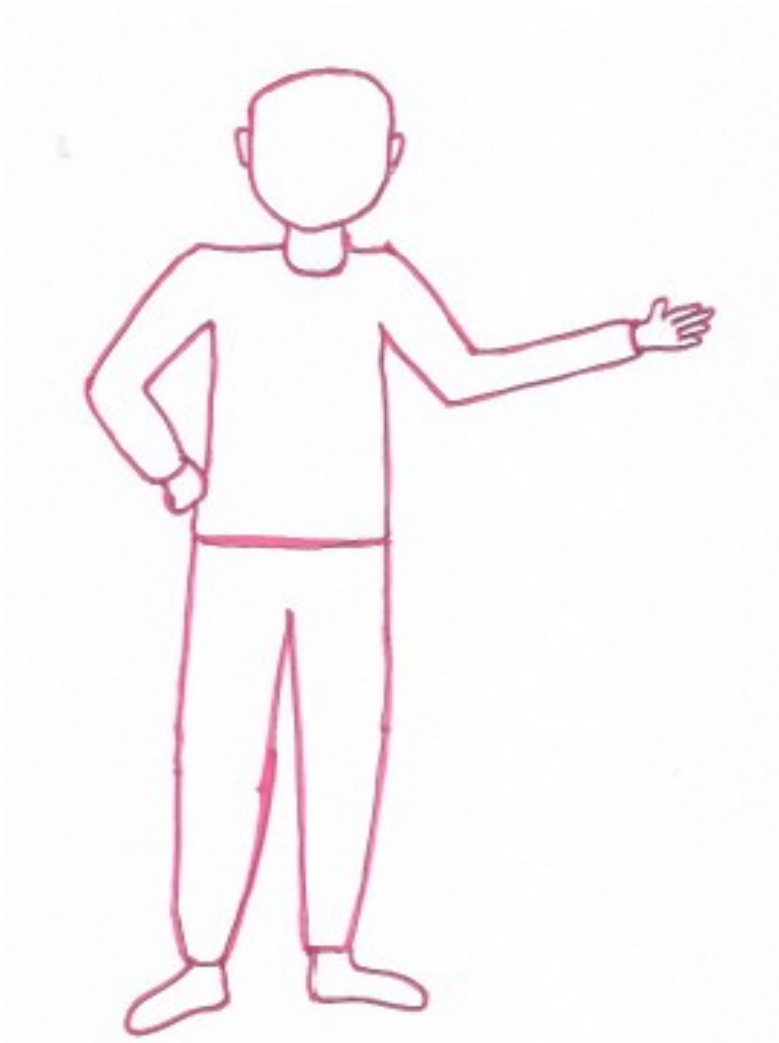
	<p>hogy bármiféle döntést hozzunk, vagy kapcsolatba tudjunk lépni egy másik emberrel. Úgyhogy igyekezzünk elkerülni, hogy olyasmit mondjunk, amit később megbánunk!</p>
<p align="center">Hogyan nyerhetjük vissza az irányítást és hogyan birkózhatunk meg jobban a stresszes helyzetekkel?</p> <div data-bbox="485 517 1107 976" data-label="Image"> </div>	
<p>Instrukció lépcsőről lépésre</p>	<p>A gyakorlat 2. része: Hogyan vegyük észre, hogy mindjárt elszakad a cérna? (60 perc)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Kérjük meg a résztvevőket, hogy alakítsanak 3-4 fős csoportokat. Kérjük meg őket, hogy osszanak meg egymással olyan munkahelyi élményeket, amikor elszakadt a cérna: egy olyan élményt, ami után később azt gondolták magukban: "Hát ezt meg miért csináltam?" - Kérjük meg őket, hogy találják meg, és mondják el, milyen veszélyt/fenyegetést észleltek abban a helyzetben: például "a szakmai identitásomat éreztem fenyegetve, mert a főnököm úgy kiabált velem, mint egy kétévessel", "a női identitásomat éreztem fenyegetve, mert tárgyként kezelt", "az anyagi biztonságomat éreztem veszélyben, mert azt hittem, ki fognak rúgni". - Kérjük meg őket, hogy találják meg azokat az érzéseket, fizikai jeleket, amelyek megjelennek, mielőtt elszakad a cérna. - Adjunk minden résztvevőnek egy példányt az 1. kiosztandó segédanyagból, és kérjük meg őket, hogy a testet ábrázoló rajzon jelöljék meg, melyik testrészüket érzik leginkább, mielőtt elveszítik az önuralmukat, és írjanak rá egy érzetet. (Például bejelölhetem a mellkast, és ráírhatom, hogy "tűz", vagy a szemre azt, hogy "csórlátás".) Ezután megmutathatják a többieknek a rajzukat. - Gyűljünk össze nagyobb csoportban! Magyarázzuk el a résztvevőknek, miért fontos tudában lenni annak, hogyan jelzi a testük, hogy egy helyzetet fenyegetőnek élünk meg, és hamarosan el fog szakadni nálunk a cérna. Emlékeztessük őket, hogy amikor elszakad a cérna, nem vagyunk abban a fiziológiai helyzetben, hogy bármilyen döntést hozzassunk, vagy kapcsolatba tudjunk lépni egy másik emberrel. 	

Instrukció lépésről lépésre	3. rész: Hogyan tudjuk elkerülni, hogy elszakadjon a cérna? Hogyan tudjuk összeszedni magunkat, miután megtörtént? (60 perc)
<p>Hogy visszanyerd az irányítást és újra összeszedd magad:</p> <p>Ragasszunk fel egy flipchart papírt a falra.</p> <p>Kérjük meg a résztvevőket, hogy írják fel rá, mi bizonyult hasznosnak számukra, hogy megnyugodjanak illetve hogy összeszedjék magukat, amikor úgy érezték, mindjárt elveszítik az önuralmukat.</p> <p>Miután elkészültek, kérjük meg őket, hogy álljanak körbe. Olvassuk fel hangosan, amit a flipchart papírra írtak.</p> <p>Amennyiben szükséges, az elhangzottakat ki lehet egészíteni az alábbiakkal:</p> <p>Az önuralom visszanyeréséhez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Szerencsés esetben lépünk ki a helyzetből</i>, és szedjük össze magunkat: nem szégyen venni néhány mély levegőt, főleg ha erre van szükség a személyes és szakmai környezetünk megóvásához. • A mély, hasi légzés az egyik legjobb módja annak, hogy csökkentsük a stresszt a testben. Ez azért van, mert amikor mélyeket lélegzünk, az azt az üzenetet küldi az agyunknak, hogy nyugodjon meg és lazuljon el. A hasi légzés „hordozható”, mindig velünk van, bármikor bevethetjük, ha szorongunk. Könnyen alkalmazható és nagyon megnyugtató. (Ld. 2. kiosztandó segédanyag) • Becsukhatjuk a szemünket, és felidézhetünk egy pozitív eseményt, ami korábban történt velünk. Ez az emlék serkenti a szerotonintermelést az elülső cinguláris kéregben, amely a prefrontális kéreg mögött elhelyezkedő, a figyelmet irányító terület. Amikor az önuralom elvesztésének határán vagyunk, nehéz odafigyelni vagy egyáltalán emlékezni egy örömteli pillanatra. Ezért hasznos volna előre kiválasztani. Válasszunk ki egy pozitív emléket, rajzoljuk le vagy írjuk le amilyen részletesen csak lehet (a rajzot 3. kiosztandó segédanyag segítségével készítsük el), és mentsünk el róla egy fotót a telefonunkon, hogy mindig kéznél legyen. • Feszítsük meg az összes izmunkat, majd miután néhány másodpercig megfeszítve tartjuk, lazítsuk el őket. A progresszív relaxáció során belégzés közben megfeszítünk egy izomcsoportot, és kilégzés közben ellazítjuk azt. Az izomcsoportokkal egy bizonyos sorrendben dolgozunk. • Megölelhetünk egy barátot vagy egy háziállatot. Az ölelés oxitocint szabadít fel, amelyet gyakran "kötőhormonnak" is neveznek, mivel elősegíti a kapcsolatokban a kötődést. Az oxitocin befolyásolja a hangulatot, a viselkedést és a fiziológiát. Amikor megölelsz valakit, az illető olyan módon stimulálja a bőröd alatti nyomásreceptorokat, ami események kaskádjához vezet, többek között a vagális aktivitás növekedéséhez, ami ellazult állapotba hoz téged. Ami a hangulatot illeti, az oxitocinról ismert, hogy fokozza a jó közérzetet okozó hormonok, például a szerotonin és a dopamin szintjét, ezért lehet, hogy nyugtató hatása van. <p>Magyarázzuk el a résztvevőknek, hogy mindezek a lépések segíteni fognak ismét összekapcsolni a prefrontális kérget a limbikus területtel és a hullóaggal: kérjük meg őket, hogy hajlítsák vissza az ujjukat a hüvelykujjukra, hogy látható legyen, hogyan működnek ismét együtt az agyi területek, a PFK irányítása alatt.</p>	

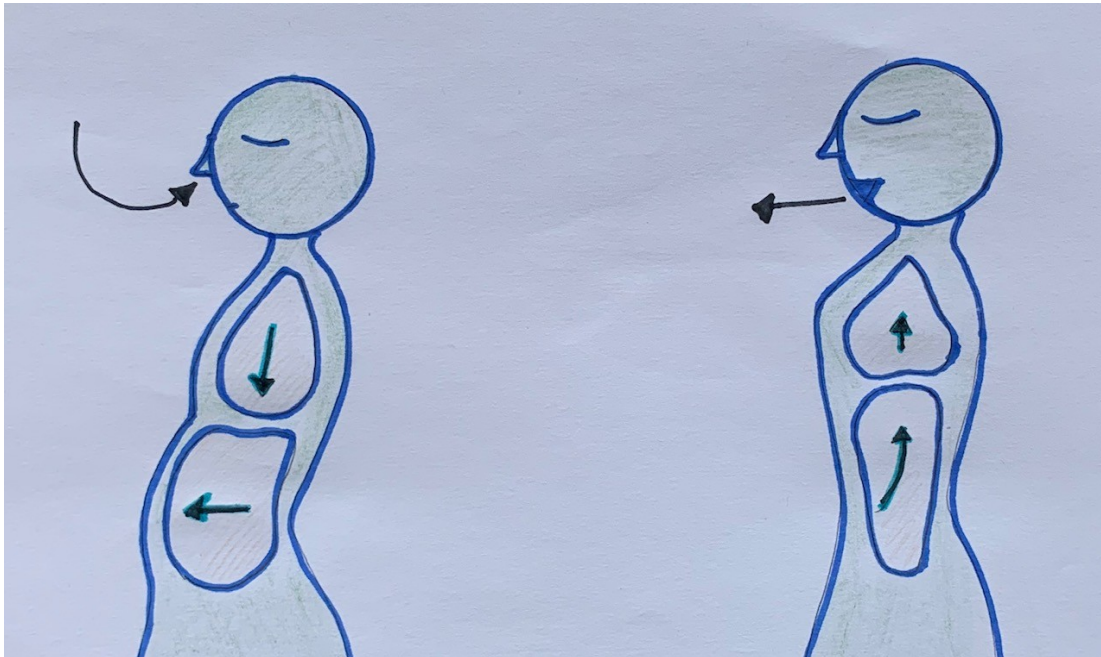
- Hangsúlyozzuk a következő gondolatot: "Amikor érezzük, hogy mindjárt elszakad a cérna, eszünkbe juthat ez a modell és az, hogy hogyan tudunk segíteni az agyunknak megnyugodni". Amint egy kicsit ellazulunk, kiegyensúlyozottabbá válunk, újra kontrollt szerzünk az olyan magasabb rendű funkciók felett, mint amilyen a tervezés képessége, az impulzuskontroll, a figyelem irányítása, a perspektívaváltás képessége.

Zárás	30 perc
Megjegyzések / tanácsok a facilitátoroknak	Készülj fel jól erre a feladara, és győződj meg róla, hogy tudod, miről beszélsz!

Kiosztandó segédanyag - A stressz a testben



Kiosztandó segédanyag – Hasi légzés



A stressz, a szorongás és egyéb pszichés nehézségek gyakran felszínes légrézéssel párosulnak. Ez tipikusan a szimpatikus idegrendszer túlingereltsége, azaz a "harcolj vagy menekülj" válasz eredménye. Megfelelő gyakorlással a rekeszizomlégzés képes visszafordítani a stresszválaszt, és helyette elősegíteni a paraszimpatikus idegrendszer által vezérelt nyugalmi választ. Ennek számos fiziológiai hatása van.

A hasi vagy rekeszizomlégzés könnyen végrehajtható, és nagyon megnyugtató. A lényege, hogy könnyedén, lassan, egyenletesen lélegezzünk. Próbáljuk ki ezt az egyszerű gyakorlatot bármikor, amikor lazításra vagy a stressz csökkentésére van szükségünk.

- Helyezkedjünk el kényelmesen. Ha egyenes háttal ülünk, az általában jobb, mint ha fekszünk vagy összegörnyedve ülünk, mert egyenesen ülve több helyünk van megtölteni a tüdönket levegővel.
- Egyik kezünket helyezzük a hasunkra a bordakosár alatt, a másikat pedig a mellkasunkra.
- Az orrunkon át vegyünk egy mély lélegzetet, és a hasunk emelkedjen meg a kezünk alatt. A mellkasunk ne mozogjon. (Kb. 4 másodpercig)
- Tartsuk vissza a lélegzetünket 5-6 másodpercre!
- Lassan fújjuk ki a levegőt a szánkron át (kb. 7-8 másodpercig). Érezzük, ahogy a hasunkon nyugvó kezünk besüllyed, és préseljük ki vele az összes levegőt.
- A következő lélegzetvétel előtt várjunk néhány másodpercet!
- Ismételjük meg ezt a be- és kilégzést 3-10 alkalommal. Szánjunk elég időt mindegyik lélegzetvételre.
- **Figyeljük meg, hogyan érezzük magunkat a gyakorlat végén!**

2.3. POKOLI GÉP

CÉLOK	Csoportkohézió kialakítása Az együttműködés ösztönzése
IDŐTARTAM	15 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	Legalább 10 résztvevő
ANYAGOK	Szüksége van egy nagy üres szobára vagy egy szabadterre.
ELŐKÉSZÍTÉS	Nem szükséges.
LÉPÉSEK	<ol style="list-style-type: none">1. Hagyjon üres helyet a szobában.2. Magyarázza el a csoportnak, hogy egy gépet kell létrehozniuk. Egy gyártási folyamatot kell ábrázolniuk, ami nagyon fantáziadús lehet.3. Az első személy középen áll, és két ütemre egy egyszerű mozgást hoz létre, amelyet egy zaj kísér: például egy mozdony pöfékelését.4. A többiek egyenként csatlakoznak, és szintén mozgást és hangot hoznak létre a gépben már résztvevő megérintésével. Egyetlen hang sem nyomhatja el a többiekét. Amikor az egész csoport mozgásban van, az oktató változtatja a hangok ritmusát és intenzitását. Például: "Te 5-ös sebességnél vagy, gyorsítom a gépet, menj 8-as sebességre, lassítom a gépet, menj 2-es sebességre stb."



2.4. PANTOMIM

CÉLOK	Az együttműködés ösztönzése A csoportkohézió fejlesztése
IDŐTARTAM	15 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	Korlátlan
ANYAGOK	Szüksége van egy nagy üres szobára vagy egy szabadterre.
ELŐKÉSZÍTÉS	Nem szükséges.
LÉPÉSEK	<ol style="list-style-type: none">1. A résztvevőket állítsuk párokba, az egyikük az aktív fél, a másikuk a tükör.2. Helyezze a két résztvevőt egymással szemben. A tükörnek mindent utánoznia kell, amit az aktív fél tesz.3. Aztán úgy kell szerepet cserélniük, hogy közben nem törik meg a ritmust.4. Adja meg a résztvevőknek, hogy mit kell pantomimmal eljátszaniuk: Végezd el a reggeli rutinod! Viselkedj úgy, mint aki erősnek, hatalmasnak érzi magát! Flörtölj! A tengerparton vagy. Az úrban vagy. Egy partin vagy a barátaiddal , stb.

2.5. SZOBRÁSZAT ÉS AGYAG

CÉLOK	Az elnyomás fogalmának bevezetése Egészséges légkör kialakítása A testbe vetett bizalom kialakítása
IDŐTARTAM	20 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	Korlátlan
ANYAGOK	Hasznos lehet (de nem kötelező), ha a szobrokhoz hozzáadható tárgyakkal rendelkezünk.
ELŐKÉSZÍTÉS	Nem szükséges.
LÉPÉSEK	<ol style="list-style-type: none">1. Kérje meg a résztvevőket, hogy alkossanak párokat: mindkét fél felváltva legyen a szobrász, a társa pedig az agyag. A szobrász szerepe az, hogy az agyagot megérintve alakítsa ki az általa kívánt képet. Az agyag szerepe az, hogy megtartsa a szobrász által megadott pozíciót.2. Amikor vége, a szerepek felcserélődnek.3. Kérje fel az embereket, hogy csoportokban vagy párokban osszák meg benyomásaikat/érzéseiket.

2.6. . AZ ELNYOMÁS KÉPÉNEK MEGFORMÁZÁSA

CÉLOK	<ul style="list-style-type: none">• A résztvevők elnyomás érzésével kapcsolatos történeteinek megismerése• Képesnek lenni egy valós helyzet metaforikus ábrázolására• Színházi nyelvezet bevezetése a csoportba• Olyan történetek azonosítása, amelyeket a csoport később a fórumszínház módszerével tud feldolgozni
IDŐTARTAM	A résztvevők számától függően változik
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	Korlátlan
ANYAGOK	Egy tér, ahol mozogni, játszani lehet
ELŐKÉSZÍTÉS	Nem szükséges.
LÉPÉSEK	<ol style="list-style-type: none">1. Alkossatok 5 fős csoportokat.2. Kérd meg a résztvevőket, hogy szánjanak egy pillanatot magukra, és ha szükséges, csukják be a szemüket.3. Kérd meg a résztvevőket, hogy gondoljanak egy olyan helyzetre, amikor az iskolában/munkahelyen vagy máshol voltak, és valaki olyasmire kényszerítette őket, amit nem akartak megtenni.4. Kérd meg őket, hogy emlékezzenek vissza, mi történt, ki volt benne, és ki tudott róla.5. Ezután mindenki alkothat egy képet a csoportjában résztvevő tagok segítségével, amely az általa felidézett helyzetet ábrázolja.6. Amikor befejezte, a képet fejben kell tartania, majd a csoport egy másik tagja megalkotja a saját képét.7. Amikor mindenki kialakította a saját képét, a csoportnak választania kell egyet.8. A képeket be kell mutatni a többieknek.

ÉRTÉKELÉS

9. Kérje fel a nagy csoportot a képek elemzésére: a legfontosabb az, hogy mit látnak, nem pedig a kép témája.

10. Az egész csoport megnézi az egyes csoportok képeit.

A képek elemzése után a képek főszereplőit meg lehet kérni, hogy osszák meg a történetet a csoport többi tagjával. Ha valaki nem akarja, nem kell: egyszerűen keressen egy másik történetet a csoporton belül. (Ha senki sem akarja megosztani a történetet, kezdhetjük a gyakorlatot előlről).

A gyakorlat akkor érte el a kívánt hatást, ha a résztvevők

- képesek voltak képeket alkotni a történetekből
- a képek létrehozásával pozitív légkört teremtettek (jóindulatú, nyugodt, vidám).
- egyénileg építették fel saját képüket
- megtanulták a képeket "olvasni", megglátták a lehetőségeit a feladatnak

TIPPEK FACILITÁTORNAK

Tegyük fel a csoportnak olyan kérdéseket, amelyek segítenek elgondolkodni a "kép valóságáról" és nem a "valóság képéről". A csoport a résztvevők által kialakított képen fog dolgozni, vagyis azon a képen, amely a pillanatban kialakul, és nem azon a képen, amelyet az alkotó ábrázolni akart. Lehetséges kérdések:

- Mit látsz? Kik ezek az emberek?
- Ha ők egy család lennének, ki kicsoda lenne?
- Mi lenne, ha politikusok lennének? Barátok? Egy vállalat tagjai?
- Hol vannak, milyen helyszínen?
- Ki a képen a legerősebb?

2.7. SZOBORMÚZEUM

CÉLOK	<ul style="list-style-type: none">• A nem verbális kommunikációs repertoár felfedezése és bővítése• Bemutakozó témák, amelyeken dolgozni szeretne a tréner a csoporttal• Szórakozás, könnyed légkör kialakítása• A csoport felkészítése a színházi gyakorlatokra
IDŐTARTAM	20 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	Korlátlan
ANYAGOK	Nincs szükség semmilyen különleges felszerelésre, csak egy nagy teremre, ahol a résztvevők mozogni tudnak.
ELŐKÉSZÍTÉS	Nem szükséges.
LÉPÉSEK	<p>Ez egy nonverbális feladat, a résztvevőknek nem kell beszélniük, hanem gesztusokat, hangokat vagy egyszerű testmozdulatokat használnak.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Alkossatok párokat, az egyik a szobrász, a másik a szobor.2. Minden szobrász feladata egy általa választott szobor elkészítése, amely egy szót, fogalmat, karaktert stb. ábrázol. A szobrot játszó embereknek nincs saját akaratuk, a szobrász utasításait kell követniük. A szobrászathoz képzelj el, hogy a szobor dróttal van összekötve, amelyeket meghúzva mozgathatod a csatlakoztatott testrészt. Ha például a szobrász azt akarja, hogy a szobor egyik lába felálljon, akkor eljátssza, hogy láthatatlan drótok segítségével felhúzza a lábat.3. Ezután a szobrászok hangot és egy egyszerű mozgást adhatnak a szobrukhoz.4. Amikor az összes szobor elkészült, a helyükön hagyják őket, és a szobrászok körbejárják és felfedezik a termet, hogy felfedezzék a többiek szobrait. Megfigyelik őket, és megpróbálják kitalálni, hogy mit ábrázolnak.5. Amikor mindenki felfedezte a szobrokat, és megpróbálta kitalálni a szerepüket, a moderátor átváltozik idegenvezetővé, és megnyitja a "szobormúzeumot". A szobrászok kíséretében körbevezeti a múzeumban, és megkéri a szobrászt, hogy mutassa be művét, és adjon neki

TIPPEK A
FACILITÁTORNAK

nevet (pl. a szobrász aktiválja a szobrát, a szobor a kezének nyalogatva imitálja, miközben "nyávog", a csoportnak ki kell találnia, hogy mit ábrázol, vagy el kell gondolkodnia, hogy mire utal, majd a szobrász elnevezi: "A szobrom neve: A macska"). A múzeumlátogatás akkor ér véget, ha a szobrászcsoport az összes szobrot látta, aktiválta, kitalálta és megnevezte.

6. Végül a szobrászok visszatérnek szobraikhoz, és a szerepek felcserélődnek, a szobrász szoborrá válik, a szobor pedig szobrásszá.

Ez a feladat adaptálható, itt inkább az érintés nélküli szobráskodást részesítjük előnyben, de elképzelheted, hogy ezek agyagszobrok, és a keziddel kell alakítanod őket. Adhatsz a szobrásznak egy témát, így elkezdheted felszínre hozni azokat a témákat, amelyekkel később foglalkozni szeretnél (pl. sztereotípiák, érzelmek, ...).

3.1. AZ "A" BETŰ

Ennek a feladatnak a segítségével az emberek megtapasztalhatják saját asszociációik és képzeletük szerepét, amikor valaki más történetét hallgatják.

Célok	<ul style="list-style-type: none">• Az asszociációs készségek tudatosítása• Annak tudatosítása, hogy az asszociációk nagyon különbözhetnek egymástól• Annak tudatosítása, hogy amikor valaki egy csoportnak mesél egy történetet minden hallgató más-más történetet hall / másképp értelmezi a hallottakat• Annak tudatosítása, hogy a mesélőnek és a hallgatónak is aktív szerepe van a történet létrehozásában
Időtartam	10 perc
A résztvevők száma	Lehetőleg több mint 3. Nincs egyértelmű maximális létszám, de ha több mint 20 résztvevő van, a tevékenység tovább tart.
Szükséges kellékek	-
Instrukció	Ne mondja el előre a résztvevőknek, hogy mi a tevékenység célja(i). Hagyja, hogy ők maguk fedezzék fel!
Lépések	<p>Kérjük meg a résztvevőket, hogy csukják be a szemüket, és gondoljanak az "a" betűre.</p> <p>Néhány másodperc múlva kérjük meg őket, hogy nyissák ki a szemüket.</p> <p>Tegye fel sorban a következő kérdéseket (a legtöbbre kézfelemeléssel lehet válaszolni):</p> <p>Ki látott egy nagy "A" betűt?</p> <p>Ki látott egy kis "a"-t?</p> <p>Ki látott egy piros "a"-t?</p> <p>Ki látott egy kék "a"-t?</p> <p>Ki látott fehér "a"-t fekete alapon?</p> <p>Ki látott egy fekete "a"-t fehér alapon?</p> <p>Ki látott egy teljesen más "a"-t? Hogy nézett ki?</p> <p>Ezután kérdezze meg a résztvevőket, hogy mire utalnak a különböző válaszok.</p> <p>Adjunk nekik időt, hogy saját válaszokat találjanak ki (például: Mindenki más képet alkot az "a" betűről). Ha ez a válasz elhangzott, elmondhatjuk, hogy mindenki a saját értelmezését adja a neki elmesélt történetnek, és hogy ez azt jelenti, hogy nemcsak az elbeszélő, hanem a hallgató is aktív szerepet játszik abban, milyen lesz a történet.</p>
Tippek és	

tanácsok

A gyakorlatot kezeljük "könnyedén". Játékos bevezetésnek szánjuk a történetmesélésbe, valamint a narrátor és a hallgató aktív szerepébe. Végezze el ezt a gyakorlatot, mielőtt bármi mást elmagyarázna a történetmesélésről.

3.2. A HŐS ÚTJA

A hős útjának struktúrájával találkozhatunk a filmekben, könyvekben, mesékben és mítoszokban, függetlenül attól, hogy a főhős hős vagy antihős, a történet happy enddel végződik vagy sem.

A: A történet kezdete

A történet eleje a kiinduló helyzetet és az utazás vagy küldetés megkezdésének motivációját vagy okát írja le. Ez az ok lehet egy feladat, valamilyen vágy, a sors, valamely küzdelem, igazságtalanság vagy félreértés. Példa: Éppen a bőséges vasárnapi reggelit élvezted, amikor megcsörrent a telefon, és a főnököd közölte veled, hogy kirúgtak, és másnap nem várnak az irodában.

Központi kérdés: Mi a kiinduló helyzet, és mi az oka annak, hogy a hős elinduljon az úton?

→ Az utazás

A történet középső része mindenféle élményt tartalmaz:

- Támogatók, szenvedélyek, tehetségek, tulajdonságok, segítők, barátok felfedezése, kalandok, szerencsés helyzetek, csúcok és magasságok megtapasztalása.
- Találkozás ellenséges erőkkel, akadályokkal, ellenségekkel, kudarcokkal, kihívásokkal, buktatókkal, mélypontokkal.

A "támogatók" és "ellenséges erők" lehetnek emberek, de természeti jelenségek is, mint például egy vihar vagy árvíz, vagy egy lekéssett vonat, egy törölt vagy késői járat.

Központi kérdés: Mit tapasztalt a hős útközben?

B: A történet vége

A történet végén a hős már nem ugyanaz a személy, mint aki az utazás kezdetén volt. Bölcsességet, új felismeréseket és felfedezéseket halmozott fel, és a tapasztalatok hatására alkalmazkodott vagy megváltozott.

Központi kérdés: Mit tanult a hős a tapasztalataiból, és hogyan reagált erre?

Három kérdés, amely segít a történet megalkotásában:

1. Melyik történetet szeretné elmesélni?

Amikor egy személyes történet elmeséléséről van szó, az "utazás" szakaszának már mögötted kell lennie. Ha még mindig a közepén vagy, akkor túl intimnek, túl sebezhetőnek és frissnek érzed, vagy egyszerűen még nem fejezted be. Tartsd tiszteletben a korlátaidat, és válassz egy másik történetet. Egy jó történet mosolyt és könnyeket csalhat az arcodra, de nem jó, ha intenzitásával felzaklasson téged vagy másokat.

2. Miről szól az utazás?

Ez a rész határozza meg a történetet. E szakasz nélkül nincs történet. Különbözően csak eljutnál A-ból B-be, és ennyi. Az utazás a történeted magja, amelynek érdekessé és kézzelfoghatóvá kell tennie azt. Adj hozzá vagy hagyj el részleteket a beszéddidőnek és a közönségednek megfelelően.

3. Milyen üzenetet szeretnél közvetíteni?

Az üzenetet nem kell szó szerint megfogalmazni; az üzenet implicit módon az utazás és a végkifejlet részét képezheti.

3.3. ELMETÉRKÉP (MINDMAP) KÉSZÍTÉSE

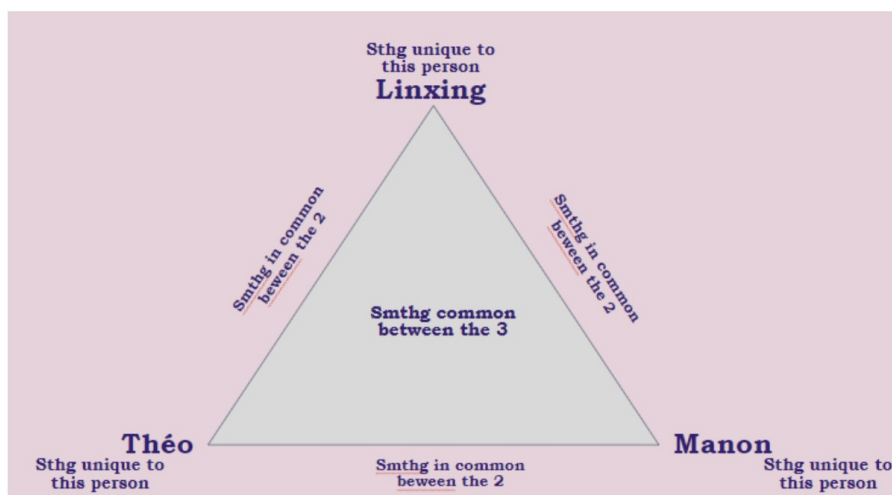
Ez a feladat arra készíti a résztvevőket, hogy válasszanak egy olyan témát, amely egy személyes történet gerincéül szolgálhat, és felidézzenek olyan helyzeteket, embereket, gondolatokat, kívánságokat stb., amelyek segíthetnek a történet színesítésében.

Célok	<ul style="list-style-type: none">• a résztvevők (kreatív) gondolkodásának ösztönzése egy személyes történettel kapcsolatban;• tudatosítani bennük, hogy mi az, ami igazán fontos számukra, vagy ami igazán fontos volt számukra;• hogy segítsen nekik felépíteni személyes történetüket.
Időtartam	<ul style="list-style-type: none">• Körülbelül 90 perc a magyarázat és a gondolattérkép elkészítése
A résztvevők száma	<ul style="list-style-type: none">• 2 vagy több, lehetőleg páros számú• Minimum: 2
Kellékek	Papír, ceruza (különböző színű), minden jelenlévőnek elegendő. Elegendő hely az asztalokon az íráshoz; fehér tábla vagy flipchart.
Instrukció	Akkor végezd el ezt a feladatot, amikor úgy érzed, hogy a résztvevők biztonságban érzik magukat és jól érzik magukat egymással.
Lépések	<p>1. Néhány résztvevő lehet, hogy nem tudja, mi az az elmetérkép, ezért először magyarázd el ezt. Ha nem vagy (túlságosan) jártas az elmetérképek készítésében, itt egy kis segítség: Az elmetérkép készítése egy fő témával vagy ötlettel kezdődik. Ez a téma vagy gondolat egy kis képpel leírható vagy ábrázolható a papírlap közepén. (Készíthetsz elvben digitális elmetérképeket is, de ennél a feladatnál azt tanácsoljuk, hogy papíron dolgozz.) Ebből a fő gondolatból hozz létre elágazásokat (annyi ágat, amennyit csak szükséges), amelyek mindegyike ezt a témát egy-egy asszociációhoz köti; egy-egy szóhoz, amely kapcsolódik hozzá. Hasznos, ha más szintet használunk a témához/ötlethez és más az elágazásokhoz, valamint az asszociációkhoz. Ezután hozz létre alágakat (egy "új" szint használva), amelyek a főágakból erednek, hogy tovább bővítsék a témát/ötletet. Ezek az alágazatok is tartalmazzanak majd olyan szavakat, amelyek kifejtik a témát, amelyből az alág származik. Ez segít a gondolattérkép általános témájának kialakításában és kidolgozásában.</p> <p>2. Győződj meg róla, hogy a résztvevők figyelmükett a témájukra irányították, és hogy ez a téma egy személyes történet gerincéként szolgál.</p> <p>3. Ha a legcsekélyebb jele is van annak, hogy néhányan most találkoznak</p>

	<p>először ilyen feladattal, korábban nem készítettek elmetérképet, akkor ők dolgozzanak többen együtt. A többiek számára ez egy egyéni feladat.</p> <p>4. Kérd meg a résztvevőket, hogy a gondolattérkép elkészítésekor szabadon asszociáljanak: nem kell, hogy minden "összetevőnek" igaznak kell lennie, hozzáadhatnak kívánságokat vagy kívánt helyzeteket is.</p> <p>5. Amíg a résztvevők a gondolattérképükön dolgoznak, járjálj körbe, és ellenőrizd, hogyan haladnak; ajánlj segítséget, ha úgy tűnik, hogy elakadtak. Néhányuknak ez új lesz, és ezért nehéz lesz olyan szabadon asszociálniuk, ahogyan azt szeretnék.</p> <p>6. Körülbelül 50 perc elteltével ajánlj fel nekik egy rövid szünetet. Ezután adj nekik kb. 20 percet, amely alatt párban dolgozhatnak. Kérd meg őket, hogy magyarázzák el egymásnak a gondolattérképüket, és reagáljanak egymás gondolattérképére (pl. kérdésekkel, ha valami nem világos).</p> <p>7. Ezt követően kérd meg a résztvevőket, hogy alakítsanak csoportokat, és értékeljék ki velük együtt a gondolattérkép készítését: mit találtak nehéznek, megnyitotta-e az elméjüket a szabad asszociációra, figyelmesen hallgassák meg, ami felmerül, és készítsenek (mentális) jegyzeteket.</p> <p>8. Az értékelés után küldd haza őket azzal, hogy gondolkodjanak el egy személyes történeten a gondolattérképük alapján.</p>
<p>Tippek és tanácsok</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A gondolattérkép bemutatásakor hívd fel a résztvevők figyelmét annak jelentőségére a személyes történet felépítésében. - Tartsd szemmel a résztvevők előrehaladását, miközben készítik a gondolattérképüket, és segíts nekik, ha bármi jelét látod annak, hogy elakadtak!

3.4. IDENTITÁS HÁROMSZÖG

Célok	<ul style="list-style-type: none"> • Hogy megtörjön a jég • Megismerni egymást (egy kicsit)
Időtartam	15-20 perc (ha több csoport van, az egyes csoportok eredményeinek ismertetése hosszabb időt vesz igénybe).
A résztvevők száma	Legalább 6 (és lehetőleg olyan szám, amely osztható 3-mal)
Szükséges kellékek	Minden csoport kap egy papírlapot és mindenki kap egy tollat.
Online és/vagy offline	Mindkettő. Amennyiben ezt a feladatot online végzed, készítsd elő a breakout szobákat, szobánként 3 fővel.
Legjobb pillanat a feladathoz	Ez egy nagyszerű feladat egy workshop vagy képzés elején.
Lépések	<p>Mutasd meg a résztvevőknek az alábbi háromszöget (online: képernyőmegosztás), és kérd meg a csoportokat, hogy másolják ezt le a papírlapjukra.</p> <p>Magyarázd el, hogy 10 perc lesz a gondolkodásra. A csoportok tagjai találjanak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 dolgot, mely mindhármukban közös. • 1 dolgot, ami két tagban közös, de a harmadikra nem jellemző. • 1 dolgot, a tagokban egyedi. <p>Kérd meg a résztvevőket, hogy írják fel eredményeiket a háromszögbe.</p> <p>Ha ezt a feladatot online végzed, küldd a résztvevőket a breakout szobákba, és 10 perc múlva hívd őket vissza.</p> <p>Körülbelül 10 perc elteltével kérd meg a csoportokat, hogy osszák meg eredményeiket, vagy mondják el, vagy utánozzák azokat. Ha a mutogatást választják, a többi résztvevőnek ki kell találnia, hogy mit utánoznak.</p>



3.5. AZ ÉLET FÁJA

Célok	<p>(Jobban) megérteni a múlt/gyökerek, jelen, értékek, tehetségek, jövőbeli vágyak és számunkra fontos kapcsolatok közötti összefüggéseket, amelyek fontos szerepet játszottak vagy játszanak abban, hogy kik vagyunk most, és milyenek szeretnénk lenni a jövőben.</p> <p>Önismeret fejlesztése</p> <p>Saját életünk elbeszélésének megalkotása</p>
Időtartam	<p>Magyarázat: 15 perc</p> <p>Rajzolás: legalább 30 perc</p> <p>A hozzáadott információk felülvizsgálata: legalább 30 perc, szünet után.</p> <p>Páros megbeszélés: 1 óra</p>
A résztvevők száma	<p>Lehetőleg több mint 2</p>
Szükséges kellékek	<p>Papír és toll minden résztvevő számára</p>
Lépésről lépésre	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kérjük meg a résztvevőket, hogy rajzoljanak egy gyümölcsfát a papírra: a gyökereit, a talajt, amelyben áll, a törzset, az ágakat, a leveleket és a gyümölcsöket. Kérjük meg őket, hogy ezeken a részekon hagyjanak elég helyet a szavak felírására is. ○ Tegyük világossá, hogy ez a feladat nem a művészi képességekről szól, a fa csak arra szolgál, hogy struktúrát adjon a gyakorlatnak. ○ Miután a résztvevők lerajzolták a fát, kérjük meg őket, hogy egészítsék ki a következő információkkal: <ul style="list-style-type: none"> ▪ A gyökerek ágaiába írják bele a gyökereiket. Ez lehet a család, a szülőhely, gyermekkori kapcsolatok és események, amelyek formálták a személyt, stb.... Írják le az összes olyan elemet, ami fontos számukra abból a szempontból, hogy formálta őket. ▪ A talajba, amelyben a fa gyökerezik, írják bele azt, amivel a mindennapi életben foglalkoznak. Ez lehet a munka, egy hobbi, bármilyen tevékenység, amivel szívesen töltik az időt. ▪ A törzsbe írják bele az értékeiket és a képességeiket (saját maguk és mások szerint mik a képességeik). ▪ Az ágakra kerülnek a jövőre vonatkozó kívánságok és álmok. Amit

	<p>rövid és hosszú távon szeretnének elérni.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A leveleken azoknak az embereknek a neve szerepel, akik segítettek eljutni oda, ahol a résztvevők most vannak, és/vagy akik segíthetnek a résztvevők álmainak és vágyainak a megvalósításában. ▪ A gyümölcsökre írják rá, amit szeretnének maguk után hagyni. <ul style="list-style-type: none"> • Nincsenek szabályok arra vonatkozóan, hogy az emberek hogyan adják hozzá az információkat a fához mindaddig, amíg mindenki számára világos, hogy melyik információ a fa melyik részéhez tartozik. • Ez a feladat akkor működik a legjobban, ha az ember mer őszinte lenni önmagával szemben, és mer álmodozni. • Adj a résztvevőknek legalább fél órát arra, hogy lerajzolják az életfájukat és ráírják az információkat. Amikor kész vannak, kérd meg őket, hogy hagyják egy időre magára a rajzot, és tartsanak szünetet. • A szünet után (amely tarthat egy órát vagy egy napot is akár, ahogy belefér a programba, kérd meg a résztvevőket, hogy nézzék meg újra alaposan a rajzukat, és gondolkodjanak el a hozzáfűzött információkon a következő módon: Miért említettem ezt az élményt a gyökerekben? Miért említettem azt a személyt, mint segítőt a levelekben stb. Kérd meg őket arra is, hogy keressenek lehetséges kapcsolatokat a különböző részek között. Ez lehet olyan feladat, amelyet két találkozás között otthon is elvégezhetnek. • Ezután a résztvevők alkossanak párokat és a párok mutassák be egymásnak a fáikat. A hallgató feltehet kérdéseket is, de ezekre nem feltétlenül kell válaszolni. A fa rajzolója csak azt az információt osztja meg, amit szeretne. • Ha úgy érzed, hogy a páros feladat közben valaki kényelmetlenül érzi magát a kérdések megválaszolásakor, maradj a közelben, és avatkozzon közbe, ha úgy gondolod, hogy ez szükséges. • A páros megbeszélés után kérd meg az egész csoportot, hogy üljenek újra össze. • Megkérdezheted, hogy valaki szeretné-e megosztani az életfáját az egész csoporttal (nem kötelező!). • Kérdezd meg a résztvevőket, hogy szerintük az életfájuk megrajzolása segítette-e nekik nagyobb önismeretre és/vagy olyan felismerésekre szert tenni, amelyek segíthetnek nekik abban, hogy megtalálják azt a személyes történetet, amelyet a képzés egy későbbi szakaszában szívesen megosztanának.
<p>Tippek és tanácsok</p>	<p>Mielőtt úgy döntesz, hogy ezt a tevékenységet végzed, amely meglehetősen felkavaró lehet, meg kell győződnöd arról, hogy a résztvevők biztonságban érzik magukat a csoportban, és képesek egymást tisztelettudó módon meghallgatni. Ha kétségeid vannak ezzel kapcsolatban, jobb, ha inkább arra kéred a résztvevőket, hogy készítsenek egy gondolattérképet (lásd a 3.3. mellékletet).</p>