Önszerveződő önkéntes csoportok létrehozása során szerzett tapasztalatok

Négy szemléltető esettanulmány

cobu

Az Európai Unió
Erasmus+ programjának
társfinanszírozásával

Ezt a kézikönyvet a „Közösségépítés önmenedzselő önkéntescsoportokon keresztül" (Community building through self-managed volunteer groups, COBU; reference number: 2019-1-HU01-KA204-061222) elnevezésű projekt keretein belül dolgoztuk ki. A COBU projektet az Európai Bizottság Erasmus+ Programja támogatja.

A kiadvány kizárólag a szerzők véleményét tükrözi, a benne található információ bárminemű felhasználásáért a Bizottságot felelősség nem terheli.

Közreműködő partnerek:

Képes Alapítvány (Magyarország) |
www.kepesalapitvany.hu

Storytelling Centre (Hollandia) |
www.storytelling-centre.nl

Elan Interculturel (Franciaország) |
www.elaninterculturel.com

Associació La Xixa Teatre (Spanyolország) |
www.laxixateatre.org

Tartalom

Bevezetés 5

1. Esettanulmány - Képes Alapítvány 6
A kitűzött cél 7
Önkéntesek toborzása 7
A képzés 9

2. Esettanulmány - Elan Interculturel 17
A kitűzött cél 18
Önkéntesek toborzása 18
A képzés 19

3. Esettanulmány - La Xixa Teatre 24
A kitűzött cél 25
Önkéntesek toborzása 26
A képzés 26

4. Esettanulmány - Storytelling Centre 37
A kitűzött cél 38
Önkéntesek toborzása 38
A képzés 39

Következtetések 48

Függelék 49

Impresszum 50

Bevezetés

A nonprofit szervezetek fontos szerepet töltenek be a társadalomban, hiszen fontos társadalmi problémákkal foglalkoznak (küzdenek a szegénység, az előítéletek, az egyenlőtlenségek, a mentális problémák, a társadalmi elszigeteltség, a munkanélküliség stb. ellen). Ezek a szervezetek azonban gyakran szembesülnek azzal a nehézséggel, hogy – függetlenül attól, hogy a módszereik kipróbáltak és bizonyítottan hatékonyak – emberi és anyagi erőforrások szűkösek, nem elegendők ahhoz, hogy a célcsoportjaik szükségleteit, igényeit kielégítsék. Az egyik lehetőség, hogy önkéntesek bevonásával bővítik elérésüket; ez azonban gyakran nehéz feladatnak bizonyul, amely felemészti az amúgy is korlátozott erőforrásaik egy részét. Másrészt, lehetséges, hogy az a munka, melyet az önkéntesek szívesen vállalnának/el tudnának végezni, nem esik egybe azzal, melyet az adott szervezet kínál.

A COBU projektben részt vevő partnerek igyekeznek egy lehetséges megoldást mutatni ezekre a kihívásokra. A projekt keretében olyan képzési programot és eszközöket fejlesztettünk ki, amelyek segítenek létrehozni a „befogadó/kezdeményező" nonprofit szervezettől többé-kevésbé függetlenül tevékenykedő, önmenedzselő önkéntescsoportokból álló hálózatokat.

Az "Útmutató önszerveződő önkéntes csoportok létrehozásához" című kézikönyvben (letölthető a http://www.kepesalapitvany.hu/cobu.html és a https://www.kepeskozosseg.hu/ oldalról) a partnerek leírják egy ilyen képzési program fő elemeit, lépésről lépésre bemutatva azt a folyamatot, amelynek során az önkéntesek felkészülhetnek egy ilyen aktív szerepvállalásra.

Az önkéntesek felkészítését arra, hogy képesek legyenek saját projektjeiket megtervezni és elindítani, a közreműködő négy civil szervezet négy különböző országban tesztelte: Magyarországon, Franciaországban, Spanyolországban és Hollandiában. A szervezetek mindegyike a saját szakértelméhez, alkalmazott módszereihez és igényeihez igazította az önkéntes hálózat létrehozásának lépéseit és a hálózat célját.

A Képes Alapítvány (Magyarország) egyrészt önkéntes csoportvezetők bevonásával kívánta terjeszteni intergenerációs történetmesélő műhelyeit, másrészt olyan önkénteseket vont be, akik saját ötlet alapján, saját tudásukra és tapasztalatukra támaszkodva kívánnak eseményeket szervezni. A francia partner, az Elan Interculturel a módszert arra használta, hogy önkéntesek által vezetett, interkulturális szemléletű csoportokat hozzon létre egy-egy érdeklődési terület - legyen az művészeti, sport, környezetvédelem vagy egyéb - köré, olyan művészeti mediációs technikák segítségével, mint a fórumszínház, kollázs, történetmesélés, tánc. A spanyol partner, a La Xixa Teatre önkéntes csoportvezetőket képzett ki, hogy képesek legyenek különböző módszereket, például az Elnyomottak Színházát és a Fórumszínházat használni a társadalmi átalakulás elősegítésére és "kreatív közösségek" létrehozására. A holland partner, a Storytelling Centre pedig arra használta a módszert, hogy az Élő könyvtárak tevékenységét önszerveződő önkéntes csoportok segítségével terjessze el, hogy a társadalmi kohéziót elősegítse különböző városrészekben, lakótelepeken, közösségi központokban stb. (A Fórumszínház és az Elnyomottak színházáról részletesebben az3. fejezetben, az Élő könyvtárakról az 4. fejezetben írunk.).

A egyes partnerek az önkéntes hálózatépítéssel kapcsolatos tapasztalataikat helyi esettanulmányokban ismertetik az alábbi szempontok alapján:

- A kitűzött cél
- Önkéntesek toborzása
- A képzés

A képzés leírásakor bemutatjuk a programot, melyet kialakítottunk az önkéntesek számára, leírjuk, hogy milyen tapasztalataink voltak a képzéssel (esetenként milyen nehézségek merültek fel, hogy oldottuk meg, illetve milyen jó élmények értek bennünket), és végül írunk az eredményekről is, arról, hogy a képzés milyen hatással volt ránk, szervezetekre, illetve a programban résztvevő önkéntesekre.

Végül a négy esettanulmány alapján megfogalmazzuk a programmal kapcsolatos következtetéseinket.

Amikor a partnerek bemutatják képzési programjukat, az "Útmutatóra" hivatkoznak minden olyan esetben, amikor egy adott gyakorlat részletes leírása abban megtalálható. Az Útmutató teljes címe: Útmutató önszerveződő önkéntes csoportok létrehozásához és a következő linken érhető el: http://www. kepesalapitvany.hu/cobu.html.

1. Esettanulmány: Képes Alapítvány

A kitűzött cél

A Képes Alapítvány küldetése az olyan szociális érzelmi készségek(SEL készségek) fejlesztése mint például az önismeret, az érzelemszabályozás, a perspektívaváltás képessége, a társas készségek, a problémamegoldási készségek vagy a kritikus gondolkodás képessége. E készségek fejlesztéséhez többek között terápiás eszközöket, történetmesélési módszereket, színházi és művészetterápiás technikákat alkalmazunk.

A COBU projekt keretében egyrészt idős önkénteseket akartunk képezni generációk közötti történetmesélő csoportok működtetésére. A generációk közötti történetmesélés egy korábban kifejlesztett és bevált módszerünk, a résztvevők mindig nagyszerű visszajelzéseket adnak. Ezúttal szélesebb közönséget akartunk elérni, önkéntes csoportvezetőkön keresztül.

Másrészt inspirált bennünket az Egyesült Királyságban működő University of the Third Age (U3A) mozgalom példája, ahol szenior önkéntesek önszerveződő, önfinanszírozott alapon kurzusok és tevékenységek széles skáláját szervezik más nyugdíjasok számára (a részleteket lásd a "Kis szervezet – nagy hatás" cím kiadványunk 57-61. oldalán). Ezt a mozgalmat követve önálló ötletekkel rendelkező önkénteseket is be akartuk vonni (minden korosztályt, nem csak az időseket), és segíteni akartuk őket saját eseményeik, programjaik megtervezésében és elindításában. E folyamat során az önkéntesek felfedezték saját képességeiket és igényeiket, fejlesztve többek között vállalkozói, digitális és kommunikációs készségeiket. A SEL készségek fejlesztése (mely a küldetésünk) az önkéntes programszervezők eseményein részt vevő emberek számára is megvalósul, mivel ezek a készségek szinte bármilyen csoportos, együttműködésre épülő tevékenységen keresztül csiszolhatók.

Önkéntesek toborzása

Toborzás a történetmesélő módszerünkre felkészítő workshopokra

Úgy terveztük, hogy két történetmesélésre összpontosító workshopot szervezünk: az egyiket idősek számára, akik érdeklődnek a történetmesélés módszerei iránt, és el tudják képzelni magukat történetmesélő csoportok szervezőjeként és segítőjeként, valamint a 20-40 éves korosztály számára, akik bizonyos témákban szeretnék megosztani történeteiket.

Mivel a világjárvány miatt a workshopokat a Zoomon keresztül szerveztük, olyan embereket toboroztunk, akik hajlandóak voltak részt venni online eseményeken.

A következő szöveget használtuk, hogy megszólítsuk az idősebb résztvevőket:

Olyan szenior (55+ éves) önkénteseket keresünk, akik szívesen megtanulnák, hogyan lehet a személyes történetmesélés módszerével élettapasztalatukat megosztani fiatalabb generációkkal.

Lehetséges témák, többek között:

- fordulópontok és válaszutak felnőtt életünkben,

- nehéz élethelyzetek és megoldási lehetőségek,

- sikereink és kudarcaink tanulságai,

- inspirációs forrásaink.

A módszerről:

A foglalkozások egymás meghallgatására, történetek, élmények megosztására épülnek. Ezek páros, kiscsoportos (3-4 fős) beszélgetéseket jelentenek, melyeket követően szélesebb körű megbeszéléseket, vitákat is tartunk. A beszélgetések mellett hallgatunk a témához kapcsolódó felnőtt meséket is. A foglalkozások közben szüneteket is tartunk.

A programban való részvétel önkéntes és ingyenes.

Ezt a szöveget használtuk fel a weboldalunkon egy bejegyzés létrehozásához, amelyet a Facebook-oldalunkon is megosztottunk. A linkeket elküldtük az e-mail listánkon szereplő szakmai kapcsolatainknak, és egy Facebook-kampányt is indítottunk, amely több mint 7300 embert ért el:

Promóciós erőfeszítéseinknek köszönhetően 20 szenior regisztrált a 2 alkalmas workshopra.

A szenior önkéntesekkel tartott foglalkozások után fiatalabb résztvevőket is invitáltunk a

csoportba annak érdekében, hogy a csoporttagok megtapasztalhassák a generációk közötti történetmesélés élményét.
E második hívás szövege a következő volt:
Szeretnél különböző generációk tagjaival arról beszélgetni, hogy

- *mit jelent a felnőtté válás,*
- *hogyan lehet megküzdeni nehéz helyzetekkel,*
- *hogyan találhatunk rá erősségeinkre,*
- *hogy látjuk a jövőnket,*
- *mi lelkesít bennünket?*

Ha igen, gyere el intergenerációs történetmesélő műhelyünkre! Te is mesélhetsz, és meghallgathatod más emberek történeteit, élményeit is. Lesznek páros, kiscsoportos (3-4 fős) gyakorlatok, melyeket közös megbeszélések követnek. Továbbá meghallgatunk a témákhoz kapcsolódó meséket is.
Mostani felhívásunkra a 20-40 év közöttiek jelentkezését várjuk.
A workshopon az 55-75 év közti korosztály képviselői is részt vesznek.
A programban való részvétel önkéntes és ingyenes.
A programot online, Zoom-on tartjuk. Zoom linket az esemény előtt küldünk.

A fiatalabb generációból 21-en regisztráltak a műhelyfoglalkozások második fordulójára. A már részt vevő idősebbekkel együtt 33 résztvevője volt a generációk közötti történetmesélő Zoom workshopnak.
Miután lebonyolítottuk ezt a workshopot is, lehetőséget adtunk az összes résztvevőnek, akik addigra már első kézből szereztek tapasztalatot a történetmesélési módszerünkről, hogy csatlakozzanak a projekt következő szakaszához, és megtanulják, hogyan válhatnak maguk is ilyen csoportok vezetőivé. Ez a második, módszertani felkészítő szakasz 3 foglalkozásból állt. Eredeti tervünk az volt, hogy csak szenior önkénteseket képzünk, de mivel a fiatalabb résztvevők is érdeklődést mutattak a képzés iránt, úgy döntöttünk, hogy őket is bevonjuk.
Végül 23-an jelentkeztek, így a csoportot két részre osztottuk, és a 3 alkalmas workshopot kétszer szerveztük meg. Ez a képzés is online zajlott a Zoom segítségével.

Olyan önkéntesek toborzása, akik a saját érdeklődési körük/készségeik köré szeretnének eseményt szervezni
Itt minden korosztályt megszólítottunk, akiket érdekelt az önkéntesség, és akik saját érdeklődési körük vagy képességeik alapján szerettek volna eseményeket szervezni. Annak érdekében, hogy az önkéntesek megismerjék a COBU projektet és az általunk kínált lehetőségeket, bemutató alkalmat szerveztünk, amelyet a weboldalunkon, az e-mail listánkon, a Facebook-oldalunkon és egy Facebook-kampányon keresztül népszerűsítettünk.

A következő promóciós szöveget használtuk:
Ebben a bizonytalan időszakban talán még nagyobb szükség van a kis közösségek létrejöttére és megerősödésére, mint korábban, ehhez kapcsolódik alábbi önkéntes felhívásunk

- *Van olyan tudásod, amit szívesen megosztanál másokkal?*
- *Van olyan tevékenység, amibe szívesen belevágnál, de amit nem szervez meg senki más?*
- *Szeretnél megismerni új embereket?*
- *Kipróbálnád magad egy kiscsoport vezetőjeként?*

Ha a fenti kérdésekre igennel válaszoltál, Téged keresünk, gyere hozzánk önkéntes csoportvezetőnek!

Milyen csoportokat, programokat lehet szervezni? Néhány példa:
Sakk-kör, olvasóklub, közös múzeumlátogatás, társasjáték klub, nyelvtanuló kör, gif-készítő workshop, fotókör, kisvideók/filmek készítése telefonnal, bűvésztrükkök tanulása, amatőr kórus, kertész klub, hímzőkör, közös tánctanulás, földrajz/biológia/kémiai ismeretek megosztása, csillagász szakkör és még sok más...
Bármilyen témában szervezhetsz csoportot (egyedül vagy másokkal összefogva), amennyiben

- *önkéntes alapon szervezett a program (nem anyagi haszonszerzés motiválja)*
- *a résztvevők számára tanulási, közösségi, fejlődési lehetőséget kínál*

- *nem propaganda célokat szolgál*

Rajtad múlik, hogy milyen gyakran szervezel eseményt – fontos, hogy csak annyit vállalj, amennyit idő/d/ energiád enged. Azt is Te döntöd el, hogy mekkora legyen a csoportod, akár már 6 fővel is elindulhatsz.
Nem vagy benne biztos, hogy milyen megosztható tudással rendelkezel?
Ha eljössz Nyílt napunkra, segítünk kitalálni, hogy mi az a téma, amiben igazán jó vagy, amibe szívesen fektetsz energiát, és amely mások számára is hasznos, érdekes lehet.
Pontosan tudod, mit szeretnél? Gyere el akkor is, teszteld le az ötletedet, nézd meg, mások hogy fogadják.

Nem vagy biztos benne, hogy neked való-e ez a lehetőség vagy sem? Ez esetben is várunk, gyere, nézz be. Ha megfogalmazódik benned egy ötlet, gondolkodjunk tovább együtt. Ha más kezdeményezése kelti fel az érdeklődésedet, hozzá is csatlakozhatsz segítőként. Ha pedig úgy döntesz, hogy egyelőre nem vágnál bele szervezésbe, akkor volt egy kellemes délutánod.

A Nyílt napon való részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött.
Ha nem akarsz lemaradni, jelentkezz minél előbb!
A Nyílt napot követően miben segít a Képes Alapítvány?

- *felkészítő tréningeken vehetsz részt, mielőtt belevágsz a csoportvezetésbe*
- *-segítünk partnereket találni a csoportvezetéshez, ha szeretnéd*
- *a program nyilvános meghirdetése előtt próba alkalmat szervezünk számodra, amin mi is résztveszünk, illetve Te is meghívhatsz bárkit, akit szeretnél*
- *meghirdetjük a programodat, hogy minél több érdeklődőhöz eljusson*
- *létrehozunk egy csoportvezetői fórumot, ami lehetőséget ad arra, hogy a csoportvezetők folyamatosan segítsék egymást tapasztalataik megosztásával*

Miért lesz ez jó Neked?

- *önkéntes munkáddal jó célt szolgálhatsz*
- *csoportvezetőként itt szerzett tapasztalatodat később máshol is kamatoztathatod*
- *érdekes, érdeklődő új embereket ismerhetsz meg*
- *az Alapítvány által szervezett ingyenes tréningeken és eseményeken vehetsz részt*
- *tanulhatsz a saját csoportod tagjaitól, és a többi önkéntes csoportvezetőtől is*

Végül több mint 50 ember regisztrált a bemuttaó alkalmakra, ezért ismét két csoportra osztottuk a résztvevőket, és az eseményt két alkalommal szerveztük meg. Az első csoportban 22-en, a másodikban 26-an vettek részt.

A képzés

A történetmesélő csoportvezetők felkészítése

Mielőtt az emberek részt vehettek volna a módszertani workshopon, amelyen arra képeztük őket, hogy önkéntes alapon maguk is indítani tudjanak történetmesélő csoportot, először meg kellett ismerkedniük a történetmesélés módszerével. Először tehát saját élményt szerezte, résztvevőként tapasztalták meg, hogy nekik is, mint mindenkinek, van olyan történetük, ami mások számára érdekes, értékes. Továbbá azt is szerettük volna, ha megtapasztalják, hogy a személyes emlékek, történetek megosztása alkaknas izgalmas beszélgetések elindítására és arra, hogy a résztvevők között mélyebb kapcsolatok alakuljanak ki. Az Útmutató önszerveződő önkéntes csoportok létrehozásához című kiadványban erről az első lépéséről bővebben olvashat a 2. fejezetben ("Az önkéntes csoportvezetők közösségének kialakítása"), valamint a 4. fejezetben ("Közvetlen tapasztalat új módszerekkel").
A második fázis célja az volt, hogy a résztvevőknek megmutassuk, hogy nem csak arra képesek, hogy saját történeteiket érdekfeszítő módon megosszák, hanem arra is, hogy erre másokat is megtanítsanak, illetve ilyen módszerrel dolgozó workshopokat maguk is megtervezzenek és lebonyolítsanak. E módszertani felkészítés során lehetőséget kaptak az önkéntesek arra, hogy saját maguk áltak tervezett gyakorlataikat biztonságos közegben, egymást bevonva kipróbálhassák, letesztelhessék.
A képzés 3 alkalomból állt, amelyek mindegyike 4 órán át tartott. Az első ülés során a történetmesélésről szóló képzés tartalmának kidolgozására összpontosítottunk: milyen gyakorlatokat milyen célra használjunk, hogyan építsük fel egy alkalom ívét, hogyan építsünk be szüneteket. Ezután a résztvevőket arra kértük, hogy tervezzenek saját feladatokat és teszteljék azokat a csoportban. Az első foglalkozás lezárásaként az önkéntesek kiscsoportokban elkezdték egy 4 órás workshop kidolgozását. Ezt követően 2 hetük volt arra, hogy a kiscsoportjukban tovább dolgozzanak a programon. Miután kész lettek a részletes tervvel, ezt a második alkalom előtt elküldték nekünk. Minden csoportból kiválasztottuk a legérdekesebb gyakorlatokat, és ezeke felhasználásával összeállítottuk a második foglalkozás programját. A második alkalommal a feladatokat mindig az ötletgazda önkéntesek facilitálták, és a feladat lezárulta után visszajelzést kaptak a többi résztvevőtől. A feladatok kidolgozóit is megkérdeztük, milyen élmény volt számukra a csoportvezetés abban a 35-45 percben, amíg ők voltak a facilitátorok.
A harmadik foglalkozás a történetmesélő workshopokkal kapcsolatos szervezési és

promóciós kérdésekkel foglalkozott. A résztvevők kis csoportokban dolgoztak ezeken a témákon, és elkezdték saját elképzelt eseményük promóciós anyagainak elkészítését.
A harmadik alkalom után szupervíziós foglalkozásokat kínáltunk azoknak, akik saját csoportot akartak indítani. Ezen a ponton már egyénileg dolgoztunk, mert nem mindenki tartott ugyanott a felkészülésben. A jövőben szeretnénk rendszeres csoportos szupervíziós foglalkozásokat kínálni, amelyeket aztán egyéni konzultációk követhetnek, ha erre van igény.
A módszertani workshop 3 alkalmának programja vázlatosan a következő volt:

1. alkalom
Az Útmutató önszerveződő önkéntes csoportok létrehozásához című kiadványban 3. és 5. fejezetéhez kapcsolódva
Időtartam: 4 óra

A gyakorlat leírása	**Időtartam**
Bevezetés és a csoport szabályai	30 perc
Hogyan válasszunk workshop témákat, és milyen típusú feladatokat használhatunk egy történetmesélő workshopon (a tréner megosztja tapasztalatait)	25 perc
Válassz egy témát, és hozz létre egy személyes történetmegosztásra építő feladatot. [Leírása: 1.1 számú gyakorlat az angol nyelvű Függelékben]	50 perc
BREAK	20 perc
Energizer	10 perc
Hogyan lehet a feladatokat egymásra építeni? (a tréner megosztja tapasztalatait)	25 perc
Hogyan használhatjuk a meséket a történetmesélő workshopokon? (a tréner megosztja tapasztalatait)	20 perc
4 órás történetmesélő workshop tervezésének elkezdése [Leírása: 1.2 számú gyakorlat az angol nyelvű Függelékben]	55 perc
Zárás és házi feladat kiosztása (4 órás workshop tervezése kis csoportokban)	5 perc

2. alkalom (2 héttel az 1. alkalom után)
Az Útmutató önszerveződő önkéntes csoportok létrehozásához című kiadvány 3., 5., 6. és 7. fejezetéhez kapcsolódva
Időtartam: 4 óra

A gyakorlat leírása	**Időtartam**
1. csoport: Energizáló feladat	15 perc
1. csoport: workshop ötlet bemutatása, egy kiválasztott személyes történetmesélési gyakorlat levezetése	45 perc
Visszajelzés az 1. csoport gyakorlatáról	10 perc
SZÜNET	10 perc
2. csoport: workshop ötlet bemutatása, egy kiválasztott mese felolvasása és annak megbeszélése.	35 perc
2. csoport: személyes történetmegosztás a meséhez kapcsolódóan.	30 perc
Visszajelzés a 2. csoport gyakorlatáról	10 perc
SZÜNET	10 perc
3. csoport: Nem verbális energizáló	10 perc
3. csoport: workshop ötlet bemutatása, egy kiválasztott személyes történetmesélési gyakorlat levezetése	45 perc
Visszajelzés a 3. csoport gyakorlatáról	10 perc
Zárás	10 perc

3. alkalom (a 2. alkalmat követő napon)
Az Útmutató önszerveződő önkéntes csoportok létrehozásához című kiadvány 8. és 9. fejezetéhez kapcsolódva
Időtartam: 4 óra

A gyakorlat leírása	Időtartam
Bevezetés	5 perc
Népszerűsítsd a workshopod! [Leírás: Útmutató 65. oldal)	80 perc
Tapasztalataink megosztása a promócióval kapcsolatban - a facilitátor előadása	20 perc
BREAK	15 perc
Csoportokkal szerzett korábbi tapasztalatok [Leírás: Útmutató 20. oldal]	45 perc
Szabad beszélgetés a csoportvezetésről - a tréner felvet tipikus témákat, és megvitatja azokat a résztvevőkkel (pl. hogyan kezeljük az időt, hogyan legyünk magabiztosak a csoport előtt, mit tegyünk a zavaró résztvevőkkel, stb.)	45 perc
Kérdések és válaszok és zárás	30 perc

A képzés

A saját ötletekkel jelentkező önkéntesek felkészítése

E második típusú képzésünk keretében tematikus foglalkozásokat szerveztünk, hogy segítsük az önkénteseket saját tudásuk, képességeik és érdeklődési körük azonosításában, valamint abban, hogy megtervezzék saját eseményüket/programjukat, helyszínt találjanak, népszerűsítsék és lebonyolítsák az eseményt. Az önkéntesek számára egy zárt Facebook-csoportot is létrehoztunk, segítettünk nekik próba alkalmak megszervezésében és visszajelzést adtunk nekik ezekről. Ez a folyamat jelenleg is tart; havonta egy foglalkozást szervezünk, amelyre minden leendő önkéntes programszervezőt meghívunk, és egyéni szupervíziót is biztosítunk számukra igény esetén.

Az első alkalom nagyon sűrű volt. Csak röviden mutattuk meg a résztvevőknek, hogyan találhatják ki a témájukat (ha még nem volt ötletük), és hogyan kezdhetik el a programjuk tervezését. Otthon folytatták a munkát, majd egyéni vagy csoportos

szupervíziós foglalkozások következtek. Segítséget nyújtottunk a próbaesemények megtervezésében és lebonyolításában, valamint abban is, hogy a kapott visszajelzéseket beépítsék a programjuk továbbfejlesztése során.

A képzési alkalmak programja vázlatosan a következő volt:

1. alkalom

Az Útmutató önszerveződő önkéntes csoportok létrehozásához című kiadvány 2., 3., 5. és 9. fejezetéhez kapcsolódva

Időtartam: 3,5 óra

A gyakorlat neve	**Időtartam**
A projekt bemutatása	10 perc
A "Kis szervezet – nagy hatás" című könyv bemutatása	10 perc
Jégtörő, csapatépítő gyakorlat	25 perc
Csoportokkal szerzett korábbi tapasztalatok – kis csoportos feladat [Leírás: Útmutató 20. oldal]	25 perc
Előző feladat közös megbeszélése, a jó és rossz csoport élményhez hozzájáruló tényezők azonosítása	30 perc
Párhuzamos gyakorlatok, amelyek közül az önkéntesek választhatnak: • Csoporttervezés a "Csoport tervező lap" segítségével - egyéni feladat [Leírása: 1.3 számú gyakorlat az angol nyelvű Függelékben] vagy • Saját érdeklődési kör, tudás, képességek azonosítása az "Ötlet generáló lap" segítségével - egyéni feladat. [Leírása: 1.4 számú gyakorlat az angol nyelvű Függelékben] Video that describes this activity: https://www.youtube.com/watch?v=50wqi1iIGUk&t=8s)	20 perc
SZÜNET	15 perc
Csoport ötletek megosztása egymással - kiscsoportos feladat	30 perc
Promóciós szórólap készítése az elképzelt eseményekhez kapcsolódóan és a szórólapok megvitatása - kiscsoportos feladat, amelyet az egész csoport előtti bemutató követ.	60 perc
Zárás	15 perc

2. alkalom
Az Útmutató önszerveződő önkéntes csoportok létrehozásához című kiadvány 2., 5., 6., 7., 8. és 9. fejezetéhez kapcsolódva
Időtartam: 4,5 óra

A gyakorlat neve	**Időtartam**
Bemelegítés	10 perc
Az ötlettől a meghirdetett eseményig - csoportos megbeszélés az első ötlettől a program széles körű meghirdetéséig szükséges lépésekről	20 perc
Kérdezz-felelek (a témákat az önkéntesek vetik fel)	20 perc
Új csoportötletek bemutatása és megvitatása	25 perc
SZÜNET	15 perc
Tesztelés - egy önkéntes a többi önkéntes részvételével bemutatja a tervezett programját, majd visszajelzést kap a többiektől	85 perc
SZÜNET	15 perc
Tesztelés - egy másik önkéntes mutatja be a programját és kap visszajelzést	80 perc

3. alkalom
Az Útmutató önszerveződő önkéntes csoportok létrehozásához című kiadvány 2., 5., 6., 7., 8. és 9. fejezetéhez kapcsolódva
Időtartam: 4,5 óra

A gyakorlat neve	**Időtartam**
Bemelegítés	10 perc
Kérdezz-felelek (a témákat az önkéntesek vetik fel)	25 perc
Új csoportötletek bemutatása és megvitatása	25 perc
Tesztelés - egy önkéntes a többi önkéntes részvételével bemutatja a tervezett programját, majd visszajelzést kap a többiektől	90 perc
SZÜNET	20 perc
Tesztelés - egy másik önkéntes mutatja be a programját és kap visszajelzést	90 perc

A következő üléseknek ugyanaz volt és lesz a felépítése, mint a 3. ülésnek. Havonta egy fix önkéntes találkozó van, de más időpontokban is vannak próbák/teszt-alkalmak, szükség esetén egyéni szupervízió. Ezen kívül a zárt Facebook-csoportban a tagok folyamatosan kommunikálhatnak egymással.
A programról, a programhoz való csatlakozás lehetőségről készítettünk egy videót, mely a következő linken érhető el:
https://www.youtube.com/watch?v=9T-eKV98UHc&t=14s

Tapasztalataink
a történetmesélő csoportvezetői képzésről
A világjárvány miatt többször is el kellett halasztanunk a workshopokat, majd úgy döntöttünk, hogy a képzést Zoom-on szervezzük meg. Kellemesen meglepődtünk a regisztrálók számán, láttuk, hogy az online képzésnek is van előnye, többek között az, hogy Budapesttől távol élő emberek is csatlakozhatnak. Az online formátum nagyon jól működött, és a "break-out room-ok" (kiscsoportos beszélgetéseket lehetővé tévő megoldás a Zoom-on) használatának köszönhetően meg tudtuk tartani a kiscsoportos feladatokat is.

Annak ellenére, hogy nagyon sokan vettek részt a worskhopokon és a résztvevők élvezték azokat, illetve érdeklődést mutattak a csoportvezetői tevékenység iránt, végül csak hárman szerveztek önállóan történetmesélő alkalmat eddig: egy szenior önkéntes, aki most már minden második hónapban kínálja a programot, és két fiatal lány. A lányok a programot kortársaiknak szeretnék meghirdetni. Eddig csak egy foglalkozást szerveztek, mert túlterheltek a munkával és az iskolával kapcsolatos feladatokkal. Reméljük, hogy a jövőben is szerveznek majd történetmesélő alkalmakat. 2022 őszén találkozunk velük, hogy beszélgessünk terveikről.

Arra a következtetésre jutottunk, hogy módszerünk sok gyakorlást, gondolkodást, tervezést, felkészülést, odaadást igényel. Mostantól kezdve ahelyett, hogy a leendő csoportvezetők számára szerveznénk módszertani képzést, a fent említett szenior önkéntessel együtt megpróbálunk olyan embereket találni a történetmesélő workshopok résztvevői között, akik alkalmasak lehetnek a társ-tréner (és később: tréner) szerepére, és megkérdezzük őket, hogy érdekelné-e őket ez a lehetőség. Bár a folyamat lassabb lehet, mint az eddig kipróbált, érdekesnek tűnik számunkra, hogy a leendő trénerek úgy szerezhetnek tapasztalatot, hogy "asszisztensként" csatlakoznak egy meglévő csoporthoz, mielőtt önállóan indítanának egy csoportot.

Volt egy másik tanulság is, amit ebből az első módszertani workshop sorozatból tanultunk. Néhány önkéntes, miután csoportvezetővé vált, támogatást kért tőlünk például egy helyiség bérléséhez vagy programjuk népszerűsítéséhez, miközben saját nevükön, a mi említésünk nélkül szerettek volna eseményt szervezni. Ezt nem tartottuk kölcsönösen támogató felállásnak. Ebből a helyzetből megtanultuk, hogy világosabban kell megfogalmaznunk, mit kínálunk és mire van szükségünk az önkéntesektől, hogy mindenki (ők és mi) megbecsültnek és értékesnek érezhessük magunkat.

Tapasztalataink
A saját ötletekkel jelentkező önkéntesek felkészítéséről
Ezt a képzést személyesen akartuk megszervezni, a világjárványon kívül azonban két másik esemény késleltette a képzések megkezdését: az orosz-ukrán háború kitörése (az önkéntes tevékenységek ebben az időszakban természetesen a menekültek megsegítésére összpontosultak), majd a magyar parlamenti választások (a hangsúly ekkor a politikán volt). Ezen okok miatt indítottuk az első találkozóra április végén került sor. Ismét meglepett minket a hatalmas érdeklődés - olyan sokan jelentkeztek, hogy rájöttünk, nem tudunk ennyi emberrel interaktív alkalmat szervezni, ezért a jelentkezőket két csoportra osztottuk és két fordulóban tartottuk meg a bemutató (első) alkalmat.

Ekkor már sokkal jobban tudtuk, hogyan akarjuk bevonni az önkénteseket, mit kell kínálnunk, hogyan támogathatjuk őket a legjobban, és mit várunk el tőlük. Kialakítottunk egy lépésről lépésre felépített képzési rendszert, amelynek összetevői a következők voltak: az önkéntes részt vesz a képzésen, csatlakozik a zárt Facebook-csoporthoz, a Csoporttervezési sablon segítségével kialakítja a csoportja szerkezetét, szervez egy teszt/próba alkalmat, amelyet csak az önkéntesek zárt csoportján belül népszerűsítünk (és amelyen mi is részt veszünk), és visszajelzést kap a próba alkalamról.
Ha a csoport készen áll, önkéntes szerződést kötünk a csoportvezetővel, segítünk neki a csoportjáról szóló promóciós szövegek és a saját magáról szóló bemutatkozó szöveg elkészítésében), és ezeket a leírásokat feltesszük a projekt honlapjára (www.kepeskozosseg.hu). A csoportvezetők a honlaphoz kapcsolódó publikus Facebook-oldal adminisztrátorai lesznek, és ettől kezdve elkezdhetnek Facebook-eseményeket létrehozni. Alapítványunk ezután az eseményekhez kapcsolódó Facebook-kampányok indításával

növelheti azok elérését.
Eddig 37 ember csatlakozott ahhoz a zárt FB-csoporthoz, amelyet az önkéntes csoportvezetők számára hoztunk létre. Az önkéntesek ebben a csoportban osztják meg ötleteiket és kérdéseiket, itt hirdetik meg a próbafoglalkozásokat, valamint a havi önkéntes találkozó időpontját és napirendjét is ebben a csoportban tesszük közzé, ahelyett, hogy e-maileket küldenénk.
Készítettünk egy videót arról, hogy ki mindenkinek lehet érdekes a program, és hogy mi történt 2022. nyaráig:
https://www.youtube.com/watch?v=9ROgjFNvc38&t=4s
Önkénteseink pedig ebben a videóban számolnak be a tapasztalataikról, arról, hogy nekik milyen élmény volt a programban résztvenni:
https://www.youtube.com/watch?v=xOZiHcxR8zg&t=9s
A kétféle képzést összevetve azt látjuk, hogy a saját ötlettel jelentkező önkéntesek nagyobb számban maradtak aktívak, mint azok, akik egy konkrét módszert (történetmesélő workshop szervezés) tanultak el tőlünk.

A képzés eredménye(i)
Az eredmények a szervezetünk számára sokrétűek. Eddig három önszerveződő önkéntes csoport alakult: egy történetmesélő, egy művészetterápiás és egy evezős csoport. További öt csoport 2022 szeptember-december között indulhat el a sikeres próba alkalmakat követően.
Más jellegű, de nem elhanyagolható eredmény, hogy a COBU projekt keretében szervezett

képzéseknek köszönhetően több mint 100 (új) ember iratkozott fel hírlevelünkre, új szakmai kapcsolatokat építettünk ki, és elkezdtünk kiépíteni egy aktív, élénk önkéntes közösséget, amelyet szeretnénk a későbbiekben tovább bővíteni.
Ez a kezdeményezés olyannyira fontos lett számunkra, hogy a következő években az önkéntes hálózat tovább építése lesz szervezetünk egyik fő fókusza. Ez azt jelenti, hogy továbbra is szervezünk workshopokat a leendő csoportvezetők számára, folyamatosan fejlesztjük a projekt honlapját (amelyen releváns információkat kínálunk), a zárt Facebook-csoportot (amelyen a csoportvezetők információkat, ötleteket, kérdéseket stb. cserélhetnek) és egy nyílt Facebook-oldalt (amelyen a csoportvezetők népszerűsíthetik eseményeiket). Mivel minden önkéntes csoportvezető részt vesz a workshopjainkon és próba alkalmakat is szervez, mielőtt a külvilág felé meghirdetné önkéntes programját, mi és megismerjük őket és ők is egymást, és így létrejöhet egy önkéntes közösség is. Ez a struktúra továbbá lehetővé teszi számunkra, hogy biztosítsuk az önkéntesek által vezetett programok minőségét.
Az eredményeket a résztvevők szempontjából is igyekeztünk összegezni. Az önkéntesek mindkét csoportját megkérdeztük arról, hogy a workshopok mennyire feleltek meg az elvárásaiknak.
A következőkben a történetmesélő csoportvezetői workshopok résztvevőitől idézünk:
"Azt vártam, hogy megértem, hogyan kell egy ilyen műhelyt összeállítani, és ez teljes mértékben teljesült, ráadásul tudom, kit keressek/kérdezzek meg, ha elakadnék. Nagyon köszönöm!"
"Előzetes elvárásom az volt, hogy többet tudjak meg arról, hogyan kell workshopokat szervezni és vezetni, és ez teljesült."
"Nem igazán voltak elvárásaim, de többet kaptam, mint amire számítottam. :)"
"Amit vártam, maximálisan teljesült."
"Tudtam, hogy jó és hasznos lesz, de minden várakozásomat felülmúlta."
"A tartalom szempontjából szerintem szuperül

összeraktátok. Jó volt a gyakorlatban végigmenni az egész folyamaton. Különösen élveztem az utolsó ülés tapasztalatmegosztó részét. És nagyon tetszett, hogy ennyire generációkon átívelőek voltunk :) Mindig élvezetes!!!"

"Tetszett, hogy a való életben is kipróbálhattuk egymás ötleteit és tevékenységeit."

"Azt szeretem a legjobban, amikor a résztvevők a saját tapasztalataikról beszélnek. Jó volt, hogy gyakorlatokat mutattatok, és hogy kipróbálhattuk a saját ötleteinket."

"Különösen tetszett a workshop interaktivitása és az, ahogyan a kudarc kérdésével foglalkozott. Bizalmat adott nekem a tudat, hogy nálam tapasztaltabb csoportvezetők is követtek el hibákat, és sokat tanultam abból, ahogyan ők kezelték azokat."

Idézetek a saját ötletekkel jelentkező önkéntesektől:

"Tartalmas volt, és jó volt találkozni olyan emberekkel, akikkel közös célunk, hogy önkéntesként tartalmas időt kínáljunk az embereknek."

"Nagyon jó hangulatú, jól szervezett és pozitív esemény volt."

"Inspiráló és hasznos volt."

"Érdekes kezdeményezés, tetszett, jól éreztem magam, kreatív, aktív, nyitott emberekkel találkoztam."

"Jó volt új emberekkel találkozni."

"A légkör nagyon jó volt, és tetszett a kis csoport, amelyben együtt dolgoztunk."

"Tetszett a kiscsoportos jelleg. És a nagy csoport. És a hangulat."

"Tetszett a jó hangulat, jól szervezett, vezetett rendezvény volt. Tetszett a csoportommal való közös alkotás, nagyon hatékonyak voltunk."

"Tetszett a foglalkozás, nagyszerű volt az első lépés, jó volt veletek lenni."

"Inspiráló, hívogató, informatív :) Nagyon jól éreztem magam, és örültem, hogy részt vehettem."

"A helyszín nagyszerű volt, a hangulat pedig remek, számomra kicsit korán kezdődött, és elég hosszú volt, ugyanakkor egy percig sem unatkoztunk."

"A plakátom csak azért készült el, mert valaki önként jelentkezett, hogy megcsinálja nekem. Nem érzem magam túlzottan motiváltnak az ilyen feladatokra, de - a vázlataim alapján - szívesen prezentálok szóban :)."

"Nagyon jól éreztem magam. Szerintem a kiscsoportos megoldás bevált, én személy szerint sokkal nehezebben engedem el magam nagy csoportban, és ezzel valószínűleg nem vagyok egyedül. Köszönöm a csoporttervezési lapot, elég hasznos irányadó kérdéseket kaptunk."

"Nagyon hasznos volt számomra, bíztatást kaptam az ötleteim megvalósításához. Inspiráló és ösztönző volt a közös gondolkodás és ötletelés."

"A légkör remek volt, és a gyakorlatok nagyon érdekes beszélgetéseket váltottak ki (legalábbis a mi csoportunkban)."

"A hasonló gondolkodású emberek közössége biztonságos és támogató környezetet nyújtott, és nagyon gyorsan kialakult a bizalom légköre, amelyben szabadon kifejezhettem magam."

"A női/férfi arányon lehetne változtatni, de gondolom, ez nem rajtatok múlik :)"

Mindent összevetve, a résztvevőktől kapott visszajelzések nagyon pozitívak voltak.

2. Esettanulmány: Elan Intercultural

A kitűzött cél
A COBU projekt keretében megvalósuló párizsi workshopok célja kezdetben az volt, hogy eszközöket adjunk azoknak az embereknek, akiknek művészi érdeklődésük van, és ezt az érdeklődést másokkal is szívesen megosztanák. Képzési moduljaink olyan művészeti mediációs technikákra épültek volna, mint a tánc, a képzőművészet (kollázs, fotózás) és a színház. Ezen túlmenően minden képzési modul a sokszínűség és a kultúrák közötti együttműködés fontosságának elismerésén alapult volna.

Éppen amikor elkezdtük a workshopok népszerűsítését és a résztvevők toborzását, kitört a COVID-19 vírus okozta egészségügyi válság. Úgy döntöttünk, hogy szüneteltetjük a résztvevők keresését, és tovább dolgozunk a képzés tartalmán. A több hónapos elszigeteltség után, amikor az emberek ismét elkezdtek összejönni, fény derült az elszigeteltségnek a mentális egészségére gyakorolt negatív hatásaira.

Ezért úgy döntöttünk, hogy megváltoztatjuk a műhelyeink célcsoportját. Már nem csak olyan embereknek szántuk őket, akiknek művészi érdeklődésük van, hanem mindenkinek, akinek van valamilyen szenvedélye, legyen az környezetvédelemmel, sporttal, művészetekkel vagy bármi más témával kapcsolatos, és aki motivált arra, hogy ezt a szenvedélyt önkéntes alapon megossza másokkal. Módszertanunk alapjait, a művészeti mediációt és az interkulturális szemléletet ugyanakkor megtartottuk.

Így a workshopok célközönségének kiszélesítésére vonatkozó döntés szorosan összefüggött a világjárványnak az emberek mentális egészségére gyakorolt negatív következményeivel. Mindenki kétségbeesetten vágyott arra, hogy kapcsolatot teremtsen másokkal. A COBU projekt pedig lehetőséget biztosított az emberek számára, hogy összejöjjenek, hogy megosszák szenvedélyeiket, és ezáltal hálózatot alakítsanak ki. Láthattuk, hogy ez a projekt hogyan segítette a résztvevőket abban, hogy aktiválják megküzdési képességüket, és hogyan ösztönözte az eszmecserét és az interperszonális együttműködést annyi szenvedéssel teli hónap után.

Önkéntesek toborzása
Mint fentebb említettük, olyan résztvevőket akartunk toborozni, akiknek már volt valamilyen szenvedélyük - legyen az művészeti, környezetvédelemmel kapcsolatos, sport, stb. - és meg akarták azt másokkal osztani, de nem tudták, hogyan kezdjenek bele. A résztvevők profilját tekintve a kor, a nemek és a származás sokféleségére is törekedtünk, mert hiszünk a heterogén csoportok erejében.

A résztvevők toborzása érdekében szórólapokat készítettünk, amelyeket a közösségi oldalainkon (Instagram, Facebook, weboldalunk) és a francia online médiában, például a párizsi önkormányzat "quoi faire à Paris" ("mi mindent csinálhatunk Párizsban") online médiumában tettünk közzé. Ugyanezeket a szórólapokat elküldtük a korábbi képzéseink összes résztvevőjének és azoknak a társadalmi és művészeti egyesületeknek is, amelyekkel helyben együtt dolgozunk.
A motivációnk a következő volt: hogyan lehet az egyéni ötlettől a kollektív cselekvésig eljutni, olyan technikáknak köszönhetően, mint a tánc, a fotómontázs és a színház. Ezt fejeztük ki szórólapjainkon:
"Van olyan szenvedélyed, amit szívesen megosztanál másokkal? Szeretnél egy csoportot létrehozni ezen érdeklődés köré szervezve? Motivált vagy arra, hogy ezt a csoportot vezesd? Szeretsz művészeti mediációs technikák és nem formális oktatás révén tanulni? Ha mindezekre a kérdésekre igennel válaszoltál, akkor jó hírünk van számodra! A COBU workshop neked szól!"
Az érdeklődőket arra kértük, hogy a szórólaphoz kapcsolódó űrlapon keresztül regisztráljanak. Ez az űrlap konkrét kérdéseket tartalmazott az emberek részvételi motivációjáról, és arról, hogy milyen érdeklődést szeretnének másokkal megosztani. Ez az információ lehetővé tette számunkra, hogy jobban kiválasszuk a résztvevőket, és hogy egy igazán heterogén csoportot hozzunk létre.
A résztvevők toborzása során a fő kihívást a workshop hossza jelentette. Azt kértük, hogy az első héten 35 órán keresztül, hétfőtől péntekig, napi 7 órán keresztül legyenek jelen, és ezt követően 3 hónapon keresztül kéthetente találkozzanak velünk.

A toborzás eredményei messze felülmúlták várakozásainkat: több mint 40 fő töltötte ki a regisztrációs kérdőívet. Az Élan Interculturel egyesület történetében még soha nem voltunk ilyen sikeresek a résztvevők toborzásában. Azonban nem mindenki tudott részt venni, mivel a műhely minőségének biztosítása érdekében a maximális létszámot 18 főben határoztuk meg. A kiválasztási

kritériumaink a következők voltak: a profilok sokfélesége (nem, kor, foglalkozás, kulturális háttér), az érdeklődési területek sokfélesége, a csoportok létrehozására vonatkozó motivációk, az elérhetőség.

A képzés

Az első hét programja

1. nap - Reggel
Téma: Önkéntes csoport létrehozása
Időtartam: 1: 3,5 óra

Annak érdekében, hogy a résztvevők magabiztosnak és nyugodtnak érezhessék magukat, egy sor olyan gyakorlatot végeztünk, melyek segítettek abban, hogy megismerjük egymást és egymás nevét, hogy megismerjük és értékeljük hasonlóságainkat és különbözőségeinket, motivációinkat és szenvedélyeinket, hogy nevessünk, és hogy létrehozzunk egy olyan biztonságos teret, melyben együtt alkothatunk és tanulhatunk. Néhány gyakorlatot mutatunk ezekből:

Gyakorlat neve	**Cél(ok)**	**Részletes leírás**
Különböző járások – indulj és állj meg!	bemelegítés, energetizálás	Útmutató - 18. oldal
Név és gesztus	megismerkedni egymással	Útmutató - 14. oldal
Mesélj a nevedről!	segíteni a résztvevőknek, hogy megjegyezzék egymás nevét, és ösztönözni őket egymás meghallgatására	Útmutató - 16. oldal
Állj középre, ha…!	a résztvevők megismerkedésének elősegítése	Útmutató- 15. oldal

1. nap - Délután
Téma: Önkéntes csoport létrehozása
Időtartam: 3,5 óra

A következő fogalmakkal foglalkoztunk: "Sztereotípiák, előítéletek és az identitás változékonysága". Ezek a témák elsősorban azért fontosak, mert amikor interkulturális csoportokat vezetünk, a trénerek sztereotípiái és előítéletei akár a résztvevők viselkedését is meghatározhatják. Valójában, még ha „horizontális" (egyenrangú kapcsolatokon alapuló) csoportot akarunk is létrehozni, a tréner és a résztvevők közötti kapcsolat soha nem lesz 100%-ban horizontális. Ez az oka annak, hogy az első délután folyamán mindvégig olyan játékos tevékenységeket végeztünk, melyek célja az volt, hogy azonosítsuk, láthatóvá tegyük és feloldjuk a résztvevők sztereotípiáit és előítéleteit a tréneri szereppel, a résztvevőkkel és azokkal a különböző kulturális csoportokkal kapcsolatban, melyekkel dolgozni akarnak.

Gyakorlat neve	**Cél(ok)**	Részletes leírás
Kultúra	• Dolgozzunk a másokkal kapcsolatos sztereotípiáinkon és előítéleteinken, és elemezzük őket; • Értsük meg, hogyan működnek a sztereotípiák; • Kreativitás és spontán ötletek generálása a csoport részéről.	2.1 számú gyakorlat az angol nyelvű Függelékben

2. nap - Reggel
Téma: Önkéntes csoport létrehozása
Időtartam: 3,5 óra

A második nap délelőttjén egy újabb fogalom bevezetésével folytattuk a munkát, ez pedig a stressz. Az első napon tárgyalt témákat (Sztereotípiák, előítéletek és az identitás változékonysága) összekapcsoltuk a csoportban a stressz kezelésének fontosságával: az egyik veszély, ha hagyjuk, hogy sztereotípiáink és előítéleteink magukkal ragadjanak minket anélkül, hogy megkérdőjeleznénk őket. A fenyegetettség érzése (akár a tréner, akár egy résztvevő viselkedésével kapcsolatban) ingerlékenységet, agresszivitást, bezárkózást vagy menekülési késztetést idézhet elő. A stresszreakciók tisztázása elősegíti önmagunk és mások megértését. Amikor megpróbáljuk megérteni önmagunkat, tisztábban látunk, és új erőforrásokhoz férünk hozzá. Amikor megpróbáljuk megérteni a másikat, értéket tulajdonítunk neki, és fordítva: amikor úgy érezzük, hogy megbecsülnek bennünket, csökken a fenyegetettség, és lehetségessé válik az együttműködés.

Gyakorlat neve	**Cél(ok)**	**Részletes leírás**
Az agy kézmodellje	• megismeri az agy főbb régióinak funkcióit. • megérteni, hogyan reagál az agyunk stresszhelyzetekben • stresszes helyzetekben az önnyugtatás és az újraszabályozás lehetőségeinek tudatosítása.	2.2 számú gyakorlat az angol nyelvű Függelékben https://www.youtube.com/watch?v=Gmuplg5fo5Y

2. nap - Délután
Téma: Új módszerek megismerése - képszínházi technikák
Időtartam: 3,5 óra

Mivel minden résztvevő már tudta, hogy milyen műhelyt szeretne szervezni, nem töltöttünk időt a témaválasztással. A második nap délutánján ezért rögtön azzal tudtunk kezdeni, hogy az önkénteseket megismertessük a művészeti mediáció módszertanával. Ennek a foglalkozásnak az volt a célja, hogy megmutassuk nekik, hogyan lehet a művészetet különböző fogalmak közvetítésére és feldolgozására használni.
Képszínházi technikákkal kezdtük: Mi az a képszínház, és hogyan használhatjuk a csoportdinamika és a kreativitás fejlesztésére?

Gyakorlat neve	**Cél(ok)**	**Részletes leírás**
Pokoli gép	• Csoportkohézió kialakítása • Az együttműködés ösztönzése	2.3 számú gyakorlat az angol nyelvű Függelékben
Pantomim	• Csoportkohézió kialakítása • Az együttműködés ösztönzése	2.4 számú gyakorlat az angol nyelvű Függelékben
Szobrászat és agyag	• Az elnyomás fogalmának bevezetése • Egészséges légkör megteremtése • Testbe vetett bizalom kialakítása	2.5 számú gyakorlat az angol nyelvű Függelékben
Az elnyomás képének megformázása	• 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	2.6 számú gyakorlat az angol nyelvű Függelékben
Szobormúzeum	• A nem verbális kommunikációs repertoár felfedezése és bővítése • Bemutatkozó témák, amelyeken dolgozni szeretne a tréner a csoporttal • Szórakozás, könnyed légkör kialakítása • A csoport felkészítése a színházi gyakorlatokra	2.7 számú gyakorlat az angol nyelvű Függelékben

3. nap - Reggel
Téma: Új módszerek megismerése - kommunikáció és tánc
Időtartam: 1: 3,5 óra max.

A délelőtt célja a különböző kommunikációs stílusok felfedezése volt a tánctechnikákon keresztül. A test és a tér használata segít felfedezni és bővíteni a nem verbális és paraverbális kommunikációs eszközöket. A tánc és a mozgás révén jó hangulat jön létre, épül a testi önbizalom, és a résztvevők kifejezőképessége is fejlődik. A facilitátor által javasolt rövid és ritmikus tevékenységek révén a csoport képes volt a kultúrák közötti kommunikáció, a komfortzóna és a felfedező zóna fogalmain dolgozni, és mindenekelőtt továbbfejleszteni a jó csoportdinamikát és a bizalmi légkört.

Gyakorlat neve	Cél(ok)	Részletes leírás
Kommunikáció és tánc	• Bizalmi légkör megteremtése • Fizikai önbizalom kiépítése • A kultúrák közötti kommunikáció, a komfortzóna és a felfedező zóna fogalmának körüljárása • Jó csoportdinamika kialakítása	http://elancreatif.eu/wp-content/uploads/2021/08/Danse-method-sheet-COBU-final.pdf

3. nap - Délután
Téma: Új módszerek megismerése - aktív hallgatás
Időtartam: 3,5 óra max.

Annak érdekében, hogy elmélyüljünk a kommunikációban, szenteltünk egy rövid időt az aktív hallgatás gyakorlásának is.

Gyakorlat neve	Cél(ok)	Részletes leírás
Aktív hallgatás	• Az aktív hallgatási készség, az empátia erősítése • A résztvevők közti kapcsolatok mélyítése	2.8 számú gyakorlat az angol nyelvű Függelékben

A napot az önkéntesek projektjeivel kapcsolatos nehézségek feltárásával és az ezek megoldására szolgáló hasznos források meghatározásával zártuk. E célok elérése érdekében színházi alapú feladatokat végeztünk. A résztvevők projektjeivel kapcsolatos mindenféle akadályra összpontosítottunk.

Gyakorlat neve	Cél(ok)	Részletes leírás
Nehézségek és erőforrások - szerepjáték	• A projekthez kapcsolódó nehézségek azonosítása • Az akadályok leküzdését szolgáló erőforrások azonosítása és megosztása • Kommunikációs és problémamegoldó készségek fejlesztése	Útmutató - 54. oldal

4. nap - Reggel
Téma: Új módszerek megismerése - felkészülés a nehézségekre
Időtartam: 3,5 óra

A negyedik nap reggelén folytattuk a munkát a saját projekttel kapcsolatos félelmek feltárásával, és az ezek leküzdéséhez mobilizálható belső és külső erőforrások azonosításával. A cél az volt, hogy a résztvevők felfedezzenek egy új művészeti mediációs technikát, a kollázst, és megtapasztalják, hogy ez a technika hogy segíthet nekik abban, hogy nagyobb biztonsággal és nyugalommal valósíthassák meg projektjeiket.

Gyakorlat neve	Cél(ok)	Részletes leírás
A lehetséges félelmek, kihívások és erőforrások feltérképezése kollázs segítségével	• Felkészíteni a résztvevőket a félelmek és kudarcok kezelésére. • Nyugodt és önvizsgálatra alkalmas pillanatot nyújtani. • A kreativitás ösztönzése és a problémamegoldó készség fejlesztése	Útmutató – 59. oldal

4. nap - Délután
Téma: Tartalom fejlesztése
Időtartam: 3,5 óra

Délután, miután a kollázstechnikának köszönhetően megerősítettük a résztvevők önbecsülését, elkezdtünk dolgozni a projektjeik tartalmán. Hipotézisünk szerint minél magabiztosabbnak érzik magukat a résztvevők, annál nyugodtabbak lesznek. És minél nyugodtabbak, annál hatékonyabban és kreatívabban fognak dolgozni a projektjeik tartalmán.
E cél elérése érdekében egy interaktív feladatot javasoltunk a projektek együttműködésen alapuló létrehozására.

Gyakorlat neve	Cél(ok)	Részletes leírás
Állíts össze egy rövid programot adott témához kapcsolódóan!	• Készítsen egy rövid programot egy adott témára összpontosítva. • A kreativitás és a kölcsönös segítségnyújtás ösztönzése	Útmutató - 44. oldal

5. nap - Egész nap
Téma: Egy csoport irányítása
Időtartam: 7 óra max.

Miután 4 napot töltöttünk a csoport energiával való feltöltésével, a stressz kezelésével, a sztereotípiák hatásának csökkentésével, valamint a kultúrák közötti kommunikáció és az aktív hallgatás javításának technikáival, a workshop utolsó napját annak szenteltük, hogy mindezt a gyakorlatba ültessük egy fórumszínházi gyakorlaton keresztül, amely a csoportvezetésre összpontosított: én mint csoportvezető, a félelmeim, az erősségeim.
A színházi gyakorlatok játékos módon biztosítják, hogy a másik helyébe képzeljük magunkat, hogy megoldjunk egy nehéz helyzetet, vagy hogy olyan témákat mutassunk be, amelyeken dolgozni szeretnénk. Workshopunkon a fórumszínház módszerét bemutató gyakorlatok után a résztvevők eljátszották azokat a projektjeikkel kapcsolatos helyzeteket, amelyektől tartanak. A közönség közreműködésének köszönhetően, ahol a nézők egy-egy nehéz helyzetben lévő szereplő helyébe léptek, és lehetséges megoldásokat javasoltak, a csoport olyan új erőforrásokkal és stratégiákkal gazdagodott, melyek később segítik őket a nehéz csoport helyzetekkel való szembenézésben.

Gyakorlat neve	Cél(ok)	Részletes leírás
Nehézségek és erőforrások - szerepjáték	• A csoport irányításával kapcsolatos nehézségek azonosítása • Az akadályok leküzdését szolgáló erőforrások azonosítása és megosztása • Kommunikációs és problémamegoldó készségek fejlesztése	Útmutató - 54. oldal

A hetet és a képzés első részét az egész hét interaktív értékelésével zártuk.

Tematikus találkozások

Az egyhetes intenzív műhelymunkát követően havonta egyszer "tematikus találkozásokat" szerveztünk. Minden egyes találkozás 3,5 órán át tartott, és egy adott témára összpontosított, amelyet a résztvevőknek a jövőbeli projektjeikhez fejleszteniük vagy erősíteniük kellett. Az egyes találkozások formája nagyjából ugyanaz volt: üdvözlés, energizálók, majd körbeülve minden résztvevő elmondta, hogyan halad a projektje, mik a következő lépések, és ami a legfontosabb, hogy szüksége van-e a csoport többi tagjának segítségére. Miután minden résztvevő megosztotta helyzetét, elkezdtünk foglalkozni a konkrét témával. Minden találkozást értékeléssel zártunk.

Első tematikus találkozás: 2021. október 15.

Téma: Hogyan segíthetnek az idegtudományok abban, hogy jobban megértsem a kommunikációt és a tanulási folyamatot, hogy jobban megoszthassam érdeklődési területemet a csoporttal.

Kép az első tematikus találkozóról 2021. október 15-én

Második tematikus találkozás: 2021. november 12.

Téma: Hogyan kezeljük, ha a résztvevők neház témákat hoznak fel?

Harmadik tematikus találkozás: 2021. december 3.

Téma: Hogyan szerezzek helyi és nemzetközi forrásokat a projektemhez?

Negyedik tematikus találkozás: 2022. január 21.

Téma: A csoport népszerűsítése - Hogyan hirdessem a projektemet?

Ötödik tematikus találkozás: 2022. február 28.

Ezen a legutóbbi eseményen megkértük a résztvevőket, hogy osszák meg egymással, hogyan haladnak a projektjeik, hasznos információkat cseréltünk, és mindenekelőtt jól éreztük magunkat együtt.

Tapasztalataink

Az egész képzés nagyon jó körülmények között zajlott. A csoport nagyon dinamikus és energikus volt az elejétől a végéig. Az egyetlen előre nem látható esemény az volt, hogy az egészségügyi válság miatt 3 tematikus találkozót online kellett tartani. Mivel a témák a résztvevők sajátos igényeiből adódtak, mindenki gond nélkül tudott alkalmazkodni a virtuális környezethez. Természetesen, amint ez lehetséges volt, a találkozókat ismét személyesen szerveztük meg.

Ami azt a kérdést illeti, hogy mi működött a legjobban és mi nem: minden nagyon jól működött, különösen a művészeti mediációs feladatok, a színházi gyakorlatok és a jégtörők. A résztvevők élvezték a játékot, a mozgást és a nevetést.

A résztvevők élményeit ez a videó foglalja össze:
https://www.youtube.com/watch?v=8e6o-lVbTvw

A tréneri tapasztalatokat pedig a következő videó mutatja be:
https://www.youtube.com/watch?v=fCvyte5qCWE

A képzés eredménye(i)

A reakciók mind nagyon pozitívak voltak. A képzés meghaladta a moderátor elvárásait. Nagyon hasznosnak bizonyult, és fontos pillanatban, nevezetesen a lezárás végén került rá sor. Mind a résztvevők, mind a facilitátor nagyon élvezték az egyes találkozókat. Mindenki nagylelkű volt és szolidáris. Mindenki élvezte egymás projektjének előrehaladását. Soha nem volt versenyszellem. Minden résztvevő kiemelte az emberi minőséget, a jó energiát, a dinamizmust és a konkrét eszközöket, amelyeket a műhelyek során a projektjeikhez kaptak.

A COBU-projektnek köszönhetően számos csoport alakult ki és működik jelenleg is. Íme néhány példa:

- latin táncegyüttes
- ökoturisztikai csoport
- a kiskorúak prostitúciójának megelőzésével foglalkozó csoport
- a gyermekek táplálkozásának javítását célzó csoport
- masszázs csoport
- beszélgetőcsoport bevándorló nők számára.

A résztvevők továbbra is találkoznak egymással társadalmi és szabadidős tevékenységek céljából. Két héttel ezelőtt például egy "Queer" előadásra jöttek össze.

A facilitátor továbbra is rendelkezésre áll támogatás és konzultáció céljából. Az intenzív képzési hét vége óta heti rendszerességgel virtuális találkozókra kerül sor, hogy a résztvevőket projektjük kidolgozásában segítsék. Ezeken a találkozókon áttekintjük a dolgok állását, a nehézségeket, a következő lépéseket, az erőforrások azonosítását és fejlesztését.

3. Esettanulmány: La Xixa Teatre

A kitűzött cél

Több mint 10 éve évente tartunk egy képzést azoknak, akiket érdekelnek az általunk alkalmazott színházi módszerek, és az interkulturalitásról és az interszekcionalitásról is tanulnának. A COBU projekt különleges lehetőséget biztosított arra, hogy a képzés egy továbbfejlesztett változatát kínáljuk, miközben rendszerezzük a korábbi évek során szerzett tudásunkat és tapasztalatainkat.
A COBU workshopot kifejezetten olyan önkéntesek számára terveztük, akik a csoportvezetés, a fórumszínház és az interszekcionalitás témakörében szeretnének képzést kapni, és akik motiváltak saját csoportjaik létrehozására, irányítására és képzésére.

A workshop konkrét céljai az önkéntesek számára a következők voltak:

- Képesnek lenni az Elnyomottak Színháza módszertanának alkalmazására a konfliktusok azonosítása, kifejezése és kezelése során.
- Megtapasztalni a Fórumszínház folyamatát és képesnek lenni annak levezetésére.
- Facilitátorként a csoport szükségleteinek, motivációinak, elvárásainak és lehetőségeinek tudatosítása,
- A csoportban meglévő különbözőségek (nem, származás stb.) tudatosítása és felismerése, valamint ezek figyelembevételének fontossága a facilitáció és a csoportdinamika során.

Az 1970-es években Augusto Boal brazil drámaíró által kidolgozott Elnyomottak Színháza a részvételi kommunikáció és a latin-amerikai népnevelési mozgalmak egyik fő eszköze volt. A módszer lényege, hogy a résztvevők korra, társadalmi háttérre vagy élethelyzetre való tekintet nélkül tanulhatnak és taníthatnak, mivel mindannyian birtokában vannak valamilyen tudásnak, egyforma joggal beszélnek, hallgattatnak meg, vetnek fel problémákat, javasolnak megoldásokat.

Az Elnyomottak Színháza jó eszköz arra is, hogy hatalmi struktúrákat elemezzünk, megtanuljuk felismerni a hatalommal való visszaélést, amely szisztematikusan áthatja mindennapi mikrostruktúráinkat. Az Elnyomottak Színháza a színházi játékot, helyzetgyakorlatokat használja arra, hogy percepcióinkat tudatosítsa, így segítvén elő, hogy felismerjük önmagunkat, helyzetünket. Ez a módszer a résztvevők tapasztalatait, mint alapnarratívát használva lehetővé teszi, hogy azokra a konfliktusokra, amelyekkel az egyén egyedül gyakran nehezen tud megbirkózni, közös munka során keressen és találjon megoldásokat.

A Fórumszínház az Elnyomottak Színházának fontos eszköze. Az ilyen színházban a nézők egy rövid darabot látnak, amelyek épp a legnagyobb konfliktusok pillanatában félbeszakadnak. Miután a facilitátor leállítja a darabot, arra biztatja a nézőket, hogy nyissanak vitát, és a színpadon álljanak a főszereplő helyére, mutassák meg, hogyan lehetne változtatni a kialakult helyzeten.

A facilitátor további információkkal segíti a vita kibontakozását, és kérdéseket tesz föl a közönségnek abból a célból, hogy közösen rálássunk saját viselkedésünkre, és ezáltal tudatosítsuk, majd megváltoztathassuk attitűdjeinket. A közönség tagjai, akiket „megfigyelők”-nek is neveznek, csatlakoznak a színpadon lévő színészekhez, beleavatkoznak a darabba, elmondják gondolataikat, vágyaikat, stratégiáikat, megoldásaikat. Egy jeleneten olyan gyakran változtatnak, amilyen gyakran a közönség javasol valamit. Minden felmerülő alternatívát megvitatnak és elemeznek, körüljárják az adott javaslat megvalósíthatóságát.
A COBU workshop fantasztikus módja volt annak, hogy elterjesszük azokat a módszereket, gyakorlatokat és eszközöket, amelyeket a különböző helyi és nemzetközi csoportokkal folytatott projektjeink és intervencióink során használunk a társadalmi átalakulás elősegítése céljából.

A műhelymunkára 2021 áprilisa és novembere között került sor, összesen 19 foglalkozáson (65 óra), és a műhelyek önkéntesei/résztvevői aktívan részt vettek az általunk szervezett két multiplikátor eseményen: a 2021 júniusában lebonyolított Fórum Színházi Maraton során Fórum Színházi színészekként, valamint a 2021 novemberében megrendezett Fórum Színházi Mesterkurzus során pedig facilitátorként is. A javasolt módszertanokkal és tartalmakkal kapcsolatos néhány hónapos (áprilistól szeptemberig tartó) képzés után a résztvevőket arra ösztönözték, hogy saját csoportjaik létrehozásával, irányításával és facilitálásával teszteljék a tanultakat. Saját workshopjukat kellett létrehozniuk, megtervezniük és népszerűsíteniük, résztvevőket toborozniuk, helyszíneket keresniük és találniuk a tevékenységek lebonyolításához, létrehozniuk, moderálniuk és értékelniük kellett azokat (egyes esetekben szemtől szemben és online) azzal a céllal, hogy létrehozzanak egy Fórumszínházi darabot, amelyet novemberben mutatnak be.

Önkéntesek toborzása

A Barcelonában tartott COBU workshop minden olyan személynek szólt (bármilyen korú, származású, vallású, szexuális irányultságú, nemű stb.), aki érdeklődik a csoportvezetési és facilitációs készségek elsajátítása iránt, és szívesen tanulna az Elnyomottak Színházáról, segítene a módszer alkalmazásának elterjesztésében.

Az önkéntesek toborzása érdekében megalkottuk a workshop vizuális arculatát, valamint egy szórólapot/programot, amelyet a weboldalukon, a közösségi médián (Facebook, Instagram és Twitter) tettünk közzé, valamint a szociális területen és/vagy a kiszolgáltatott helyzetben lévő csoportokkal dolgozó szervezeteknek és szakembereknek népszerűsítettünk. A szórólap/program tartalmazott egy Google-formanyomtatványra mutató linket, amelyen keresztül az érdeklődők jelentkezhettek. Ebben az űrlapban a jelentkezők személyes adatait kértük (pl. név, vezetéknév, elérhetőség), azt, hogy van-e már valamilyen tapasztalatuk az Elnyomottak Színházáról, részt vettek-e már valaha önkéntes programban/projektben, van-e már ötletük a létrehozni kívánt csoporttal/tevékenységgel kapcsolatban, végül pedig egy rövid motivációs levelet kértünk. A felhívás nagyon sikeres volt, 62 regisztráció érkezett, ami szükségessé tette egy előválogatás elvégzését. A kiválasztást a Google űrlap kérdéseire adott válaszok és a munkatársaink folytatott online interjú alapján végeztük el.

A 20 perces online interjúk során a következő kérdéseket tettük fel:

- Mesélj valamit magadról, és arról, hogy mi motivál abban, hogy részt vegyél ezen a workshopon.
- Ismered az Elnyomottak Színházát (akár színészként, akár nézőként)? Ha igen, mesélj nekünk valamit a tapasztalataidról.
- Ismered a La Xixa Teatre-t? Részt vettél már valamelyik workshopunkon? Ha igen, milyen volt ez a tapasztalat?
- Hogyan definiálnád az interkulturalitást?
- Van tapasztalatod önkéntes munkában és/vagy csoportok vezetésében?
- Tudtad, hogy a program részeként saját csoportot kell létrehoznod, annak érdekében, hogy az általunk módszerek szélesebb közönséget érjenek el? Van már valamilyen elképzelésed arról, miéyen csoportot indítanál?
- Van még valami, amit szeretnél megosztani?

Az interjúk után 32 résztvevőt választottunk ki (23 nőt, 8 férfit és 1 nem bináris személyt). Közülük 21-en végül önszerveződő csoportokat hoztak létre, és összesen 167 embert vontak be a csoportjaikba. A létrehozott csoportokban katalán és migráns emberek; nők, férfiak és transz emberek; egyetemi végzettségű és alacsonyabb iskolai végzettségű emberek vettek részt. A maraton és a mesterkurzus során képviselt csoportok által feldolgozott fő témák a következők voltak: faji és nemi alapú elnyomás, az idősebb nők által tapasztalt diszkrimináció, a fizikai jellemzők miatti diszkrimináció, a férfiasság megélésének lehetőségei.

A képzés

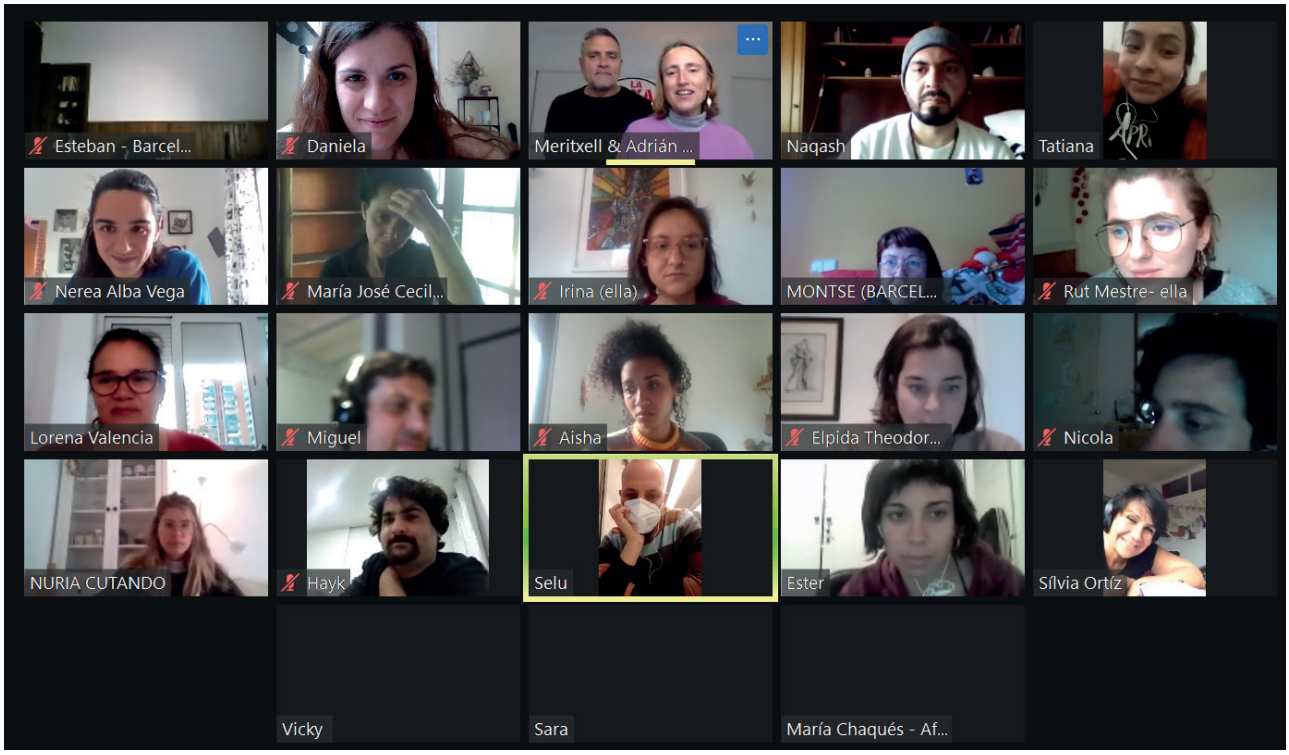
A képzési programot 5 modulra osztottuk, amelyeken keresztül különböző témák és célok kerültek feldolgozásra.

- Beszéltünk az önkéntesek toborzásáról, amelyet az Útmutató 1. fejezete ismertet, és amellyel a 4. és 5. modul foglalkozott. Gyakorlatokkal és közös megbeszélésekkel mutattuk meg, hogyan lehet az embereket mozgósítani a részvételre, hogyan lehet kommunikálni és terjeszteni az információkat. Az önkéntesek a workshop során megosztott elméleti információkat saját csoportjaik szervezésekor átültették a gyakorlatba, kipróbálták az online kommunikációs stratégiákat és a digitális terjesztési anyagok előállítását. A promóciós anyagok megtalálhatók a programhoz kapcsolódó weboldalon: https://laxixafemcomunitat.eu/.
- Az önkéntesekből álló csoport létrehozásával minden modulban foglalkoztunk, olyan

gyakorlatokkal és játékokkal kísérletezve, amelyek segítettek a bizalom és az önbizalom kialakításában.

- A résztvevők a képzés teljes időtartama alatt kipróbálták az Elnyomottak Színháza által inspirált gyakorlatokat, amelyek a képzés fő módszertanát képezték, megtapasztalva azok hatékonyságát, hasznosságát, nehézségeit, erősségeit és gyengeségeit, és mindenekelőtt egy átfogó képet kaptak arról, hogyan kell kollektív alkotási folyamatokat levezetni.

Az 1. modul a résztvevők motivációjának feltérképezésével, a csapatépítéssel, a csoportkohézió megteremtésével és az Elnyomottak Színházához való ismerkedéssel foglalkozott.



1. MODUL - 1. FOGLALKOZÁS - ONLINE - 3 ÓRA

A gyakorlat leírása	Időtartam
A trénercsapat, a képzés és az alkalmazott módszerek bemutatása.	20 perc
Ismerkedjetek meg egymással - rendeződjetek párokba, mutatkozzatok be, találjatok három dolgot, ami összeköt benneteket, és beszéljétek meg a képzéssel szembeni elvárásaitokat. Közös megbeszélés.	25 perc
A színház meghatározása - a résztvevőket csoportokra osztva arra kérjük, hogy adják meg a színház fogalmának meghatározását. Közös megbeszélés.	35 perc
Szünet	15 perc
Videó az Elnyomottak Színházáról: Augusto nyomában (https://www.youtube.com/watch?v=dVslx8OmE3k) + vita	70 perc
Az ülés értékelése és zárás	15 perc

1. MODUL - 2. FOGLALKOZÁS – SZEMÉLYES JELENLÉT - 4 ÓRA

A gyakorlat leírása	**Időtartam**
Üdvözlés és nyitókör	15 perc
Név és gesztus (lásd az Útmutató 14. oldalát).	20 perc
Energizáló	10 perc
Különböző járások – indulj és állj meg! (Lásd az Útmutató 18. oldalát)	30 perc
Ismerkedjetek meg egymással: Párban beszélgetés	15 perc
Csapatépítés: A hangok erdeje	30 perc
Szünet	15 perc
Szabad tánc	10 perc
Bevezetés a képszínházba: A szó képe	30 perc
Történetek alkotása: egyéni és az egyéni történetekből kombinált történetek (kiscsoportban)	50 perc
Az ülés értékelése és zárás	15 perc

1. MODUL - 3. FOGLALKOZÁS - ONLINE - 3 ÓRA

A gyakorlat leírása	**Időtartam**
Üdvözlés, nyitókör, energizáló gyakorlat	20 perc
Bevezetés az interszekcionalitásba és a kreativitásba Elmélet és gyakorlatok*	65 perc
Szünet	15 perc
Bevezetés az interszekcionalitásba és a kreativitásba Elmélet és gyakorlatok	65 perc
Az ülés értékelése és zárás	15 perc

* Related videos for this section:
https://www.youtube.com/watch?v=-8MyDeDpGAs&t=4240s
https://www.youtube.com/watch?v=5NncQOYtrig
http://angelsbarcelona.com/en/artists/daniela-ortiz/projects/pinturas-de-castas/1039
https://www.youtube.com/watch?v=Uj_WaBGyVSo
https://lecturia.org/cuentos-y-relatos/jose-maria-arguedas-sueno-del-pongo/1062/
https://www.youtube.com/watch?v=fHBblMLSxTA

1. MODUL - 4. FOGLALKOZÁS - ONLINE - 4 ÓRA

A gyakorlat leírása	Időtartam
Üdvözlés, nyitókör, energizáló gyakorlat	20 perc
Belső munka: egy tárgy jellemzőire, tulajdonságaira és a résztvevők hozzájuk való viszonyára összpontosítva.	35 perc
Álom vs. közösen egyeztetett valóság	35 perc
Szünet	15 perc
Bevezetés az előítéletek és sztereotípiák témakörébe Gyakorlat: egy fénykép kommentálása kiscsoportokban, majd közös megbeszélés	60 perc
Azon előítéletek feltárása, melyeket gyermekként sajátítunk el a szocializáció folyamán	60 perc
Az ülés értékelése és zárás	15 perc

A 2. modul a színházi kifejezéssel, a történetek megalkotásával és az interszekcionalitással kapcsolatos munka megkezdésére irányult. Ezáltal a résztvevők elkezdtek inspirációt, ötleteket és tapasztalatokat szerezni ahhoz, hogy kiválaszthassák azt a témát, amin saját csoportjukkal dolgozni szeretnének (az Útmutató 3. fejezete kapcsolódik ehhez a fázishoz). Ez a munka a következő modulokban is folytatódott a sokszínűséggel kapcsolatos gyakorlatokon és játékokon keresztül. Az önkéntesek számos, az interkulturalitás és az interszekcionalitás témáival kapcsolatos foglalkozáson is részt vettek, növelve ezzel érzékenységüket olyan különböző társadalmi kérdésekkel kapcsolatban, amelyek egy csoportban annak összetételétől függően előfordulhatnak. A 4. modulban az önkéntesek elkezdték elképzelni azokat a csoportokat, amelyekkel együtt fognak dolgozni, és olyan témákra összpontosítottak, amelyek megfelelők lehetnek számukra.

2. MODUL - 1. FOGLALKOZÁS - ONLINE - 3 ÓRA

A gyakorlat leírása	Időtartam
Üdvözlés, nyitókör, energizáló gyakorlat	20 perc
A másik felfedezése: Válassz egy olyan személyt, akit nagyon kedvelsz és csodálsz, és beszélj a kedvenc ételéről; válassz egy olyan személyt, aki idegesít téged, és beszélj a nyári terveiről; találj egy-egy tulajdonságot, mely ezekkel a személyekkel összeköt téged.	30 perc
A szerep és a rangok bemutatása	10 perc
Elméleti vs. társadalmi rang	20 perc
Szünet	15 perc
A résztvevők motivációjának növelése: Felemelő és lehangoló álmok (Lásd az Útmutató 56. oldalát)	40 perc
A facilitátor strukturális rangja és szerepe	30 perc
Az ülés értékelése és zárás	15 perc

2. MODUL - 2. FOGLALKOZÁS - SZEMÉLYES JELENLÉT - 4 ÓRA

A gyakorlat leírása	Időtartam
Üdvözlés, nyitókör, energizáló gyakorlat	20 perc
Hogy vagy? Fejezd ki egy testtartással (szoborral)	20 perc
Séta és névcsere	20 perc
Gyakorlat a származásunkhoz, nemünkhöz, társadalmi-gazdasági helyzetünkhöz kapcsolódó kiváltságok és elnyomások feltárására.	70 perc
Szünet	15 perc
Gyakorlat a származásunkhoz, nemünkhöz, társadalmi-gazdasági helyzetünkhöz kapcsolódó kiváltságok és elnyomások feltárására.	80 perc
Az ülés értékelése és zárás	15 perc

2. MODUL - 3. FOGLALKOZÁS - ONLINE - 3 ÓRA

A gyakorlat leírása	Időtartam
Üdvözlés, nyitókör, energizáló gyakorlat	20 perc
Rangok: Társadalmi, kontextuális, strukturális, pszichológiai, spirituális.	60 perc
Szünet	15 perc
Milyen hatással vagyok azokra a csoportokra, akikkel együtt dolgozhatok? Hogyan látnak engem (nem, kor, társadalmi osztály)? 12 évesek csoportja Szenegáli népcsoport Marokkói női csoport (csoportos gyakorlat)	70 perc
Az ülés értékelése és zárás	15 perc

2. MODUL - 4. FOGLALKOZÁS - SZEMÉLYES JELENLÉT - 4 ÓRA

A gyakorlat leírása	Időtartam
Üdvözlés, nyitókör, energizáló gyakorlat	20 perc
Képszínház (a csoport párokba rendeződik, és mindenki 4 szobrot javasol. Ezután 2 pár egyesül, és csoportként kiválasztanak 4 szobrot, amelyekből egy koreográfiát alkotnak, majd azt az egész csoport előtt előadják).	70 perc
Szünet	15 perc
Történetek létrehozása: Párokban minden résztvevő megosztja egy elnyomással kapcsolatos személyes történetét, majd egy közös történetben egyesítik azt.	120 perc
Az ülés értékelése és zárás	15 perc

A 3. modul az Elnyomottak Színháza módszertanának elméleti és gyakorlati elmélyítését célozta, lehetőséget adva a résztvevőknek, hogy első kézből szerezzenek tapasztalatot ezzel az új módszerrel (az Útmutató 4. fejezete kapcsolódik ehhez a szakaszhoz).

A résztvevők saját tapasztalataik alapján hoztak létre Fórumszínházi előadásokat. Ehhez gyakorlatokon és játékokon keresztül arra ösztönöztük őket, hogy osszák meg személyes tapasztalataikat és ötleteiket, és ezekből alakítsanak ki egy közös történetet.

3. MODUL - 1. FOGLALKOZÁS - ONLINE - 3 ÓRA

A gyakorlat leírása	Időtartam
Üdvözlés, nyitókör, energizáló gyakorlat	20 perc
Az elnyomottak színházának elmélete - jellemzők, struktúra és elemek	30 perc
Gyakorlatok a fórumszínházi előadás alapjául szolgáló kérdésekhez kapcsolatban	30 perc
Szünet	15 perc
Elmélet és gyakorlatok a Fórum Színház szereplőivel/szerepeivel/maszkjaival kapcsolatban.	40 perc
Elmélet és gyakorlatok a forgatókönyv térben és időben történő bemutatásával kapcsolatban	30 perc
Az ülés értékelése és zárás	15 perc

3. MODUL - 2. FOGLALKOZÁS - SZEMÉLYES JELENLÉT - 4 ÓRA

A gyakorlat leírása	Időtartam
Üdvözlés, nyitókör, energizáló gyakorlat	20 perc
Történetek alkotása csoportokban (a korábban párokban alkotott történetek kombinálásával)	60 perc
Karakterek létrehozása, idő és tér meghatározása	40 perc
Szünet	15 perc
Párbeszédek létrehozása	50 perc
A jelenetek első próbája	40 perc
Az ülés értékelése és zárás	15 perc

3. MODUL - 3. FOGLALKOZÁS - ONLINE - 3 ÓRA

A gyakorlat leírása	Időtartam
Üdvözlés, nyitókör, energizáló gyakorlat	20 perc
A karakterek felépítése mögötti elmélet elmélyítése	40 perc
Gyakorlat a karakterek felépítésére (testtartás, hangok, érzelmek, történet, ritmus)	40 perc
Szünet	15 perc
Párbeszédek készítése kiragadott képekre építve (http://www.pazerrazuriz.com/) és a párbeszédek bemutatása.	50 perc
Az ülés értékelése és zárás	15 perc

3. MODUL - 4. FOGLALKOZÁS - SZEMÉLYES JELENLÉT - 4 ÓRA

A gyakorlat leírása	Időtartam
Üdvözlés, nyitókör, energizáló gyakorlat	20 perc
A koreográfia létrehozása és kipróbálása (a csoportok által a korábbi ülésen készített képek kombinálása).	60 perc
A résztvevők által készített jelenetek második próbája	30 perc
Szünet	15 perc
A résztvevők által készített jelenetek második próbája	100 perc
Az ülés értékelése és zárás	15 perc

A 4. modul a tartalom létrehozásával, a tevékenységek és műhelyek tervezésével és megtervezésével (lásd az Útmutató 5. fejezetét), a saját szerep meghatározásával és annak eldöntésével, hogy egyénileg, párban vagy csoportban akarnak-e dolgozni (Útmutató 6. fejezete), a csoport facilitálásával (Útmutató 7. fejezete) és a problémakezelési technikákkal (Útmutató 8. fejezete) foglalkozott. Az önkénteseknek gyakorlatokat javasoltunk, és tanácsokat osztottunk meg azzal kapcsolatban, hogyan lehet kezelni a csoportban felmerülő nehézségeket. A 4. modul végén az önkéntesek a műhely egy saját maguk által irányított foglalkozását moderálták, és kísérleteztek az általuk létrehozott gyakorlatok moderálásával.

4. MODUL - 1. FOGLALKOZÁS – SZEMÉLYES JELENLÉT - 4 ÓRA

A gyakorlat leírása	**Időtartam**
Üdvözlés és nyitókör	15 perc
Energizáló gyakorlat	15 perc
A gyakorlat során a résztvevők megtapasztalják, hogyan használhatják testüket és hangjukat arra, hogy a színház eszközeivel elmagyarázzanak valamit, ami fontos számukra. Ez a gyakorlat segíti a csoportvezetői készségek fejlesztését.	20 perc
Egy csoport népszerűsítése - Add el az ötleted! (elevator pitch) - előkészítés (Lásd az Útmutató 68. oldalát)	60 perc
Szünet	15 perc
Add el az ötleted! (elevator pitch) - bemutatás és megvitatás	40 perc
Jövőre vonatkozó tervek (az önkéntesek tevékenységének célcsoportja, helyszíne, szervezési kérdések, gyakorlattípusok, stb.)	60 perc
Az ülés értékelése és zárás	15 perc

4. MODUL - 2. FOGLALKOZÁS - ONLINE - 3 ÓRA

A gyakorlat leírása	**Időtartam**
Üdvözlés, nyitókör, energizáló gyakorlat	20 perc
Elmélet és vita az interkulturalitásról	70 perc
Szünet	15 perc
Elmélet és vita az interkulturalitásról	60 perc
Az ülés értékelése és zárás	15 perc

4. MODUL - 3. FOGLALKOZÁS – SZEMÉLYES JELENLÉT - 4 ÓRA: ÖNMENEDZSELÉS

A gyakorlat leírása	**Időtartam**
Üdvözlés és nyitókör	15 perc
Az 1. csoport hoz és vezet le az energizálókat	40 perc
A 2. csoport hoz és vezet le a testet bevonó gyakorlatokat	45 perc
Szünet	15 perc
A 3. csoport hoz és vezet le a történetek létrehozásával kapcsolatos gyakorlatokat	50 perc
A 4. csoport hoz és vezet le a létrehozott történetek kipróbálására és végrehajtására irányuló gyakorlatokat.	60 perc
Az ülés értékelése és zárás	15 perc

4. MODUL - 4. FOGLALKOZÁS - SZEMÉLYES JELENLÉT - 4 ÓRA

A gyakorlat leírása	Időtartam
Üdvözlés, nyitókör, energizáló gyakorlat	20 perc
Elmélet és gyakorlat: Elsődleges és másodlagos folyamatok a facilitációban (a Process Work, azaz folyamatorientált pszichológia módszertana alapján)	40 perc
Elmélet és gyakorlat: Visszajelzés és korlátok a facilitációban (a Process Work módszertan alapján)	40 perc
Elmélet és gyakorlat: Rendszerelmélet	30 perc
Szünet	15 perc
Elmélet és gyakorlat: Szerepek a facilitációban	40 perc
Elmélet és gyakorlat: A facilitáció forró pontjai	40 perc
Az ülés értékelése és zárás	15 perc

Az 5. modul az önkéntesek által létrehozott csoportok támogatásával (kommunikációs, digitális és promóciós készségek fejlesztése) és felügyeletével foglalkozott (Útmutató 9. fejezete). Az online foglalkozások során támogattuk az önkénteseket a felmerülő problémáikban, segítve őket a problémáik megoldását támogató stratégiák meghatározásában.

5. MODUL - 1. FOGLALKOZÁS - ONLINE - 3 ÓRA

A gyakorlat leírása	Időtartam
Üdvözlés, nyitókör, energizáló gyakorlat	20 perc
A résztvevők megosztják a csoporttal facilitátori tapasztalataikat.	70 perc
Szünet	15 perc
A résztvevők megosztják a csoporttal facilitátori tapasztalataikat.	60 perc
Az ülés értékelése és zárás	15 perc

5. MODUL - 2. FOGLALKOZÁS - ONLINE - 3 ÓRA

A gyakorlat leírása	Időtartam
Üdvözlés, nyitókör, energizáló gyakorlat	20 perc
A résztvevők megosztják a csoporttal facilitátori tapasztalataikat.	70 perc
Szünet	15 perc
A résztvevők megosztják a csoporttal facilitátori tapasztalataikat.	60 perc
Az ülés értékelése és zárás	15 perc

ZÁRÓ ÉRTÉKELÉS – SZEMÉLYES JELENLÉT - 3 ÓRA

A gyakorlat leírása	Időtartam
Üdvözlés, nyitókör, energizáló gyakorlat	20 perc
A résztvevők megosztják a csoporttal facilitátori tapasztalataikat.	70 perc
Szünet	15 perc
A résztvevők megosztják a csoporttal facilitátori tapasztalataikat.	60 perc
Zárás	15 perc

A képzési program katalán nyelvű változata ezen a linken található: ugd/632f44_560bb927dc4849af8d1e8fb87dc2ae16.pdf

Tapasztalataink

A projekt olyan önkéntesek képzésére összpontosított, akik segítik módszereink népszersítésében azáltal, hogy csoportjaik segítségével szélesebb körben ismertté teszik az Elnyomottak Színházát.

32 résztvevőnek nyílt lehetősége arra, hogy megtanulja a kreatív és innovatív módszerek alkalmazását. A workshop nagy sikert aratott, és bár kezdetben 20 résztvevőnek ajánlottuk volna fel a csatlakozás éehetőségét, a nagyszámú érdeklődő miatt úgy döntöttünk, hogy nagyobb csoporttal dolgozunk. A Covid-19 világjárvány által meghatározott korlátozások miatt a workshop vegyes formában került megrendezésre, személyes és online foglalkozások vegyes alkalmazásával. Néhány résztvevő Barcelonán kívül lakott, ők a helyi és regionális korlátozások miatt hosszú ideig nem tudtak Barcelonába utazni, így főként online vettek részt. Ez a helyzet kihívást jelentett a trénercsapat számára, de egyben lehetőséget is arra, hogy valami újat tanuljunk: hogyan lehet olyan csoportot működtetni, melyben a résztvevők egy része csak online tud jelen lenni. Ehhez néhány gyakorlatot át kellett alakítottunk, ám az eredmény ragyogó volt. Teret adtunk a nyílt vitának és a megosztásnak, így sok tanulság közvetlenül a résztvevők közötti interakcióból származott, akik nagyon jól együttműködtek egymással és velünk is.

*Még több fotó és videó található a következő oldalon: https://laxixafemcomunitat.eu/

A képzés eredménye(i)

Mind a résztvevők, mind a saját tapasztalatunk nagyon pozitív. Úgy érezzük, a kitűzött célokat sikerült elérni, elégedettek vagyunk az elvégzett munkával, az eredményekkel és a kapott értékelésekkel.

A tervezett 20 helyett 32 résztvevővel zajlott le a workshop. Ez a vegyes formátum (on- és offline) pozitív hatása volt, amely lehetővé tette, hogy több ember vehessen részt a rendelkezésre állástól és a helyszíntől függően. A maratonra 117, a mesterkurzusra pedig 133 résztvevőt regisztráltunk. 15 önszerveződő önkéntes csoport (21 résztvevő vezetésével - néhányan párban és háromfős csoportokban dolgoztak) és Fórumszínházi előadások jöttek létre Barcelonában, Sabadellben, Sant Celoniban, Masnou-ban, Alicantéban és Valenciában. Ezeknek az önszerveződő csoportoknak köszönhetően új hálózatok és partnerségek jöttek létre önkormányzat által üzemeltetett helyszínekkel, közösségi és társadalmi szervezetekkel (többek között BarcelonActua, Creu Roja, RAI, Centre Cívic Drassanes, Casal Jove Espai la Fontana, Casal Jove Casa Sagnier, Palau Alòs). Az önszerveződő csoportokban 167 fő vett részt. Az önkéntesek az önszerveződő csoportjaikkal végzett tevékenységeik megvalósítása érdekében felvették a kapcsolatot olyan szervezetekkel, amelyek helyiségeket tudtak biztosítani, kitűzték a foglalkozások céljait, dolgoztak a tevgyakorlataik népszerűsítésén és a résztvevők toborzásán, megtanulták, hogyan kezeljék az időt és a konfliktusokat stb. Az egyik látható eredmény az önkéntesek által készített plakátok, amelyek a itt láthatók: https://laxixafemcomunitat.eu/ .

A workshop során az önkéntesek elkötelezettsége magas volt. A résztvevők jól érezték magukat a személyes tapasztalatok megosztása során, képesek voltak a sokszínűségben élni, empátiát teremteni, új kötelékeket kialakítani és új nézőpontok felé nyitni. Két önszerveződő csoport a műhely befejezése után egy másik rendezvényen is részt vett, és a résztvevők többsége a tanult módszereket a szakmájában és szabadidejében is tovább alkalmazta.

A képzést a résztvevőkkel együtt nem hivatalos és hivatalos módon is értékeltük. Az alábbiakban összegyűjtöttünk néhány idézetet:

"Minden, amit eddig tapasztaltam, motivált és elgondolkodtatott".

"A javasolt gyakorlatok, a megszerzett készségek, és általában véve az összes tapasztalat nagyon hasznos volt".

"Azt hiszem, ez volt életem egyik leginkább transzformatív élménye. És mindenkinek ajánlani fogom, akinek csak tudom."

"A saját csoport létrehozása volt a workshop legtermészetesebb és legszükségesebb eredménye, és egyben a kiindulópontja annak, hogy többet tanuljunk, többet gondolkodjunk, jobban elmélyedjünk az érdeklődési körünkben. A résztvevőként betöltött szerepünk átváltozott, mivel facilitátorokká váltunk".

"Úgy vélem, hogy a vezető szerepe elsősorban az, hogy elősegítse a folyamatokat, arra bátorítsa az embereket, hogy próbálják meg és fedjék fel, ami bennük van (érzések, előítéletek, cselekvési vágy, kreativitás tekintetében). Megtanultam bízni a csoportban és a folyamataiban, az idejében és a képességeiben, és nem hagyni, hogy vakon irányítson az, hogy mit "szeretnék csinálni" vagy mit "kellene tennünk".

4. Esettanulmány: Storytelling Centre

A kitűzött cél

Eltartott egy ideig, amíg eldöntöttük, hogy mi legyen a pontos célunk. Mivel a történetmesélés az "alaptevékenységünk", már a kezdetektől fogva egyértelmű volt, hogy a célunknak köze lesz a történetmeséléshez. De a történetmesélést nagyon sokféle célra lehet használni. Gondoljunk csak a szociális készségek, a beszédkészség, az önismeret fejlesztésére és így tovább. (A történetmesélésnek ezt a puszta mesélésen kívüli célokra való felhasználását mi alkalmazott történetmesélésnek nevezzük). Végül rájöttünk: A Storytelling Centre (STC) 2014 óta szervez Élő könyvtárakat , de néhány éve idő- és munkaerőhiánnyal küzdünk, aminek következtében a kívántnál kevesebbet szervezünk. Úgy döntöttünk, hogy olyan önkénteseket keresünk, akik szívesen megtanulnák az Élő Könyvtárak önálló működtetését és újabb résztvevő mesemondók felkészítését.

Az Élő könyvtár, ahogy mi szervezzük, egy kis létszámú mesemondó esemény, ahol a mesemondók egy rövid (maximum 8 perces) személyes történetet osztanak meg maximum három emberrel. Az Élő könyvtárak célja az, hogy kapcsolatot teremtsenek az elbeszélő és a hallgató(k) között. A kapcsolattaremtő képességén keresztül hozzájárulnak a magányosság leküzdéséhez, illetve bizonyos témákkal kapcsolatos tapasztalatok megosztásához (a történetek szólhatnak a betegségtől kezdve a szexuális orientáción át a munkanélküliségig, stb.), továbbá alkalmasak a szomszédságban élők közötti rossz kapcsolatok javítására.

Önkéntesek toborzása

Miután kitűztük a célunkat, elkezdhettünk gondolkodni a résztvevők toborzásán. A projekt korábbi szakaszában interjút készítettünk az Amszterdami Önkéntes Központ (Vrijwilligers Centrale Amsterdam) egy dolgozójával. Az egyik dolog, amit elmondott nekünk, az volt, hogy sok külföldi keres önkéntes munkát, és nem csak a nyugati országokból, hanem mindenhonnan. Ezt szem előtt tartva úgy döntöttünk, hogy az Amszterdami Önkéntes Központ weboldalán keresztül kezdünk el résztvevőket toborozni, holland és angol nyelvű felhívást közzétéve önkéntesek számára. Az alábbiakban az angol nyelvű változat képernyőképét mutatjuk meg. Sajnos a kitöltendő űrlap nem tette lehetővé az alcímek fordítását, de mint kiderült, ez nem jelentett problémát, a külföldi jelentkezőket nem zavarta meg.

Tizennyolcan regisztráltak; 6 fő a holland nyelvű, 12

STORY TELLING CENTRE

Organisers and storytellers for Living Libraries

Storytelling Centre Amsterdam Amsterdam - Nederland

Reageer direct

Locatie

Meer en Vaart 290, 1068 LE Amsterdam, Nederland Verberg

Grote kaart

Vacaturenummer: 1572740

IN HET KORT

Would you like to continue our Living Libraries as a storyteller or organiser? In these, someone tells his/her own story to a maximum of two listeners at a time, with the aim of 'meeting' each other.

TAAKOMSCHRIJVING

You learn how to set up a Living Library as an independent team. Such a team consists of an organiser, storytellers and someone who does the publicity. One person can have several functions. After an extensive training course, you start working with each other, independent from us. Your tasks as an organiser are: finding a location and making appointments with the manager (e.g. a library, small festival, old people's home, market); making appointments with storytellers; making sure, together with the pr person, that the 'public' knows when and where the Living Library will take place; making sure that there are enough seats on location for storytellers and listeners to sit together in small groups of max. 3 people. The storytellers' tasks are: to prepare their own story of about 8 minutes and tell it a few times per Living Library (usually followed by a discussion with the listener(s)). The Storytelling Centre offers, apart from the training, support if needed.

WAT VOOR KENNIS OF VAARDIGHEDEN ZIJN NODIG?

Knowledge is not necessary; you will acquire it during the training. Organisational and certain social skills are an advantage, but not a requirement. The training pays a lot of attention to (the development of) these skills as well. It is important that you like the idea of working as an independent team and of connecting with others by sharing stories.

WAT VOOR SCHOLING KRIJG JE AANGEBODEN?

You will receive an extensive training, consisting of an explanation of what to expect and an introduction to storytelling; a training in which we share our storytelling method and all kinds of activities; and one that focuses on organising a Living Library independently. After that we come together again to draw up a plan for the future. A total of 12 half-days.

WAT KRIJG JE ER VOOR TERUG?

You will acquire skills in organising and storytelling; learn to independently set up small events with a team and meet new people; you will contribute to a more inclusive society. You are free to organise Living Libraries together for whom, when and where you want.

WAT IS DE MEERWAARDE VAN DIT VRIJWILLIGERSWERK?

It is our experience that telling one's own story invites the listener to react; a conversation ensues. By choosing the subject of the story, the narrator can bring up subjects that are important to him or her. Among other things, this work promotes social cohesion and combats loneliness. The learning of various skills and the independent realisation are also added values.

WERKTIJDEN

The training dates will be announced as soon as we have 12 participants. After the training, the teams decide on their own working hours.

HOE KOM JE IN AANMERKING?

By registering for the training. This is mandatory. At least a reasonable command of Dutch or English is required for the training.

Vragen over vrijwilligerswerk vinden?

VCA helpt

Eerst oriënteren? Kom naar een bijeenkomst.

fő az angol nyelvű képzést választotta. Végül 11 fő jelent meg, akik közül 4 fő választotta a holland, és 7 fő az angol nyelvű képzést. A hét ember közül, akik nem jelentek meg, csak ketten válaszoltak a nekik küldött e-mailre, amelyben távolmaradásuk okát kérdeztük. Az egyikük munkát talált, a másiknak pedig családi okok miatt külföldre kellett mennie. (Ő később felvette velünk a kapcsolatot, hogy megkérdezze, részt vehet-e egy másik képzésen.) A résztvevők kora - 2 férfi és 9 nő - a húszas évek végétől a hetvenes évek közepéig terjedt. A hátterük is változatos volt: Maláj, dél-amerikai (2), észak-amerikai (2) angol, iraki, török, holland (3). A nem holland résztvevők többsége értett és viszonylag jól vagy jól beszélt hollandul, és mindenki beszélt angolul.

A képzés 4. részéhez "új" résztvevőkre volt szükségünk. Ezt az online képzést 2 gyakornok segítette, a mi támogatásunkkal. A gyakornokok képzésének része volt, hogy gondolkodjanak el azon, hogyan lehetne új résztvevőket toborozni, és ezt meg is tették. Személyes Linkedin- és Facebook-oldalaikon, WhatsAppon és telefonon keresztül toboroztak. Szervezetünk Facebook-oldalán közzétettünk egy hirdetést, és e-maileket küldtünk a hálózatunkban lévő olyan embereknek, akiket érdekelhet a program. Végül 5 új résztvevőnk volt (a 9 regisztráltból). Hatan vettek részt az első képzésen, de egy ember számára az online munka nem volt ideális, ezért úgy döntött, hogy kilép, és később személyesen csatlakozik egy képzésünkhöz.

A képzés

A résztvevőket két csoportra osztottuk, egy hollandul és egy angolul beszélő csoportra, és naponta kétszer ugyanazt a tréninget tartottuk meg: délelőtt a hollandul beszélő csoportnak, délután pedig az angolul beszélő csoportnak. Az egyik török/holland résztvevőnek 2 személyes foglalkozás után ki kellett lépnie a képzésből, mert fizetett állást talált. Az angolul beszélő résztvevők közül egynek 3 személyes képzés után kellett abbahagynia, mert vissza kellett utaznia az Egyesült Államokba. Egy másik résztvevőnek a személyes találkozók után ki kellett lépnie, mert a partnerét kinevezték a holland kabinet miniszterévé, és úgy érezte, hogy ott kell lennie mellette.

A képzés a következő részekből állt: 5 személyes, egyenként 4,5 órás foglalkozás; egy Élő könyvtár (1,5 óra), ahol a résztvevők gyakorolhatták az élő foglalkozások során azonosított és felépített történeteket (angol és holland nyelven); 3 online foglalkozás, amely a képzési program összeállításával és mindazokkal a szempontokkal foglalkozott, amelyeket egy Élő könyvtár szervezésekor szem előtt kell tartani (résztvevők, helyszín, közönség, pénzügyek stb.), és amelyek egyenként 2 órát tartottak, és délelőtt hollandul, délután pedig angolul zajlottak. Ezt követően egy 4 órás élő találkozót tartottunk (ebéddel egybekötve) a résztvevőkkel. Azok számára, akik kifejezték, hogy a jövőben további mesemondók képzésében is részt szeretnének venni, két 3 órás online workshopot szerveztünk, ahol megtanulhatták. hogyan kell egy rövid történetet kiválasztani, felépíteni és elmesélni. Az online formát részben a járvány miatt választottuk, de azért is, hogy az Amszterdamon, sőt Hollandián kívüliek is részt vehessenek.

I. RÉSZ

Az első 5 élő személyes jelenléten alapuló foglalkozás során a résztvevők egy rövid (maximum 8 perces) személyes történet elmesélését tanulták meg. A képzés során nagy figyelmet fordítottunk a személyes biztonságérzet kialakításra és a csapatépítésre is. Nemcsak azért, mert - amint azt az Útmutató 2. fejezetében bemutattuk - ezek a hatékony képzés feltételei, hanem a célt szem előtt tartva is: hogy önállóan, közösen hozzák létre az Élő könyvtárakat. Az 5. foglalkozás végén a Storytelling Centre Élő könyvtárat szervezett egy közösségi házban, hogy a résztvevőknek lehetőséget biztosítson arra, hogy gyakorolják történetmesélési képességüket, és megismerkedjenek az Élő könyvtár koncepciójával. [Lásd a teljes programot alább.]

1. NAP: 10.00-14.00

Gyakorlat neve	Időtartam	Gyakorlat leírása
A projekt és az Élő könyvtárak bemutatása	20 perc	
Nyitókör	30 perc	Mindenki bemutatkozik, és elmondja, mit vár a képzéssel kapcsolatban. A kört a tréner kezdi.
Mesélj a nevedről! (Lásd a teljes leírást az Útmutató 2. fejezetében, 16. oldal) Szünet	30 perc 10 perc	A résztvevők párban válaszolnak a következő négy kérdésre: mi a neved, kitől kaptad a neved, boldog vagy-e a neveddel, van-e a nevednek jelentése. Ha végeztek, a csoport újra összeül, és a párok elmondják egymás válaszait. Ezután a tréner felhívja a figyelmet a meghallgatás fontosságára.
Izgalmassá tett unalmas pillanat (Lásd a teljes leírást az Útmutató 9. fejezetében, 63. oldal)	40 perc	Minden résztvevő elmesél egy történetet (max. 3 perc) egy nagyon unalmas élményéről. Ezt követően ugyanarról az eseményről úgy kell mesélniük a résztvevőknek, mintha az lett volna a legizgalmasabb az életükben.
"A" betű (Leírás: 3.1 számú gyakorlat az angol nyelvű Függelékben)	15 perc	A tréner kimondja az A betűt, majd megkérdez mindenkit, ki hogyan képzelte el a betűt. Itt azt mutatjuk be, hogy ugyanazt az információt sokféle képen lehet elképzelni.
Szünet	30 perc	Egy szabadon választott energizáló gyakorlatot használunk.
Energizáló gyakorlat	15 perc	A résztvevők saját szavaikkal mesélik el kedvenc történetüket az emlékezetükből. Ezt követően a moderátor felhívja a figyelmüket az egyes történetek szerkezetére.
Meséld el a kedvenc történeted	60 perc	A résztvevők elmondják, hogy tetszett nekik az aznapi foglalkozás. A tréner zárja a kört.
Zárókör	20 perc	
ÖSSZESEN	4,5 óra	

2. NAP: 10.00-14.00

Gyakorlat neve	Időtartam	Gyakorlat leírása
Nyitókör	20 perc	A tréner utolsóként kerül sorra.
Energizáló gyakorlat	25 perc	Egy szabadon választott energizáló gyakorlattal kezdjük a napot.
A hős útja (Leírás: 3.2. számú gyakorlat az angol nyelvű Függelékben)	25 perc	A tréner elmagyarázza a történetek alapszerkezetét, a Piroska és a farkas példáján keresztül.
Szünet	15 perc	
A hős útja - folytatás	60 perc	A résztvevőket arra kérjük, hogy választott töréneteknek magyarázzák el a szerkezetet (ezek vagy követik, vagy nem követik a Hős útjának szakaszait).
Szünet	30 perc	Energizáló gyakorlat
Képzeletbeli labda dobása	15 perc	Párokban - az egyik résztvevő elmesél egy történetet, a másik pedig olyan szavakat dob be, amelyeknek semmi közük a történethez, de a történetben szerepelniük kell. 10 perc után. Szerepet cserélnek.
Dobálj be szavakat! (Lásd a teljes leírást az Útmutató 2. fejezetében, 21. oldal)	30 perc	A résztvevők elmondják, hogy tetszett nekik az aznapi foglalkozás. A tréner zárja a kört.
Zárókör	15 perc	
ÖSSZESEN	4 óra	

3. NAP: 10.00-14.15

Gyakorlat neve	Időtartam	Gyakorlat leírása
Nyitókör	20 perc	A tréner utolsóként kerül sorra.
Az élet fája gyakorlat bemutatása (Lásd a teljes leírást a 3:5. mellékletben)	20 perc	A tréner elmagyarázza a gyakorlatot.
Az életfa fája - folytatás	30 perc	A résztvevők kérdéseket tesznek fel az élet fájával kapcsolatban.
Szünet	15 perc	
Az életfa fája - folytatás	60 perc	A résztvevők elkészítik saját életfájukat.
Szünet	30 perc	
Számolás 1-10-ig és vissza	15 perc	Energizáló gyakorlat; a résztvevők körbe állnak, háttal a kör középpontjának. Úgy kell elszámolniuk 1-től 10-ig és vissza 10-től 1-ig, hogy soem tudják, ki és mikor mondja be a soron következő számot. Ha egyszerre ketten szólalnak meg, elölről kell kezdeniük a számolást.
Az élet fájának megosztása	60 perc	A résztvevők párban megosztják az életfájukat, és egymásnak kérdéseket tesznek fel.
Az élet fájának megosztása	60 perc	A résztvevők párban megosztják az életfájukat, és egymásnak kérdéseket tesznek fel.
Zárókör	15 perc	A résztvevők elmondják, hogy tetszett nekik az aznapi foglalkozás. A tréner zárja a kört.
ÖSSZESEN	4, 25 óra	

4. NAP: 10.00-14.00

Gyakorlat neve	Időtartam	Gyakorlat leírása
Nyitókör	20 perc	A tréner utolsóként jelekerül sorra.
Az élet fájának megosztása	60 perc	Aki akarja, mindenki előtt megoszthatja életfájának egyes elemeit.
Szünet	15 perc.	
Az elmetérkép (mindmap) magyarázata	10 perc	Az elmetérkép készítése segít a résztvevőknek abban, hogy egy személyes történetet kiválasszanak.
Elmetérkép készítése (Leírás: 3.3. számú gyakorlat az angol nyelvű Függelékben)	50 perc	A résztvevőknek először ki kell választaniuk a saját kulcs szavukat/ témájukat az életfájuk alapján.
Szünet	30 perc	
Energizáló gyakorlat	10 perc	Szabadon választott energizáló gyakorlat.
Elmetérkép készítése - folytatás	30 perc	Használjunk körülbelül 10 percet arra, hogy a közösen értékeljük az elkészült elmetérképeket.
Zárókör	15 perc	A résztvevők elmondják, hogy tetszett nekik az aznapi foglalkozás. A tréner zárja a kört. + Házi feladat: gondolkozzanak el egy személyes történeten az életfájuk és az elmetérképük alapján.
ÖSSZESEN	4 óra	

5. NAP: 10.00-14.00

Gyakorlat neve	Időtartam	Gyakorlat leírása
Nyitókör	20 perc.	A tréner utolsóként kerül sorra.
A történet kialakítása	40 perc.	A résztvevők párban elmondják egymásnak a kiválasztott történetüket, és kérdéseket tesznek fel egymásnak, hogy segítsenek egymásnak a történet csiszolásában.
Szünet	15 perc.	
A történetek megosztása	60 perc.	Minden résztvevő megosztja történetét (max. 8 perc) a csoporttal.
Szünet	30 perc.	
Energizáló gyakorlat	10 perc.	Szabadon választott energizáló gyakorlat.
Történetek megosztása - folytatás	50 perc.	
Zárókör	20 perc.	A résztvevők elmondják, hogy tetszett nekik az aznapi foglalkozás. A tréner zárja a kört.
ÖSSZESEN	4 óra	

6. NAP: 13.00-14.30

Gyakorlat neve	Időtartam	Gyakorlat leírása
Élő könyvtár	90 perc.	A résztvevők egyszerre 1-2 hallgatóval osztják meg történeteiket egy nyilvános helyen, Élő könyvtári környezetben.

Öt gyakornok mesemondóként vett részt az Élő könyvtárban, egy pedig segített az esemény szervezésében. A többiek nem tudtak eljönni az időpontra, vagy még nem érezték magukat késznek arra, hogy elmeséljék a történetüket.

2. RÉSZ

A résztvevők három online ülésen tanultak arról, hogyan segíthetnek másoknak (az Élő könyvtár későbbi mesemondóinak) megtalálni és felépíteni a saját történetüket. Megtudták, hogyan állítsanak össze egy képzési programot, mit vegyenek figyelembe a gyakorlatok kiválasztásakor, hogyan kezeljék a csoporton belüli kihívásokat, tippeket és trükköket osztottunk meg velük, stb. Emellett többet megtudhattak a képzés és az Élő könyvtár szervezésének gyakorlati oldaláról is: ide tartozott a résztvevők toborzása, a képzés és az Élő könyvtárak helyszíneinek megtalálásának különböző módjai, valamint az, hogy szükség esetén hol lehet (kis összegű) támogatásért folyamodni. Mindegyik foglalkozás 2 órán át tartott, és két nyelven folyt: délelőtt hollandul, délután pedig angolul. Megkértük a résztvevőket, hogy mindegyikük vezessen egy-egy gyakorlatot, akár csapatépítés, akár a történetmesélés területén, és ezeket utólag a csoporttal együtt értékeltük. A záró foglalkozáson mindannyian bemutatták a képzési programot, amelyet mindegyikük egyénileg állított össze. Az egyik ilyen képzési program öt 3 órás workshopról szólt, a többi pedig egy-egy 4 órás workshopról. A csoportban megvitattuk a bemutatott képzési programokat: a gyakorlatokat, azok sorrendjét, a szünetekre szánt időt, a lehetséges akadályokat és azok kezelését, ha azok felmerülnének stb.

3. RÉSZ

Az online üléseket követő 4 órás élő találkozó eredményeként minden résztvevő meghatározta, hogy milyen szerepet (szerepeket) szeretne betölteni az Élő könyvtárakban. A legtöbben a korábbi foglalkozásokon során szerzett tapasztalataik alapján már előre eldöntötték, hogy melyik szerep(ek)et részesítik előnyben. Minden résztvevő megosztotta kívánságait, és elmagyarázta, hogy miért gondolja úgy, hogy az adott szerep felel meg neki a legjobban. A többi résztvevő reagálhatott erre. Végül ez a találkozó annak értékelésévé alakult át, hogy a résztvevők mit tanultak a képzés során a különböző témákról és önmagukról, és hogy ez hogyan befolyásolta őket abban, hogy kiválasszák a jövőbeli szerepüket az Élő könyvtárakban.

4. RÉSZ

Az a négy résztvevő, aki kifejezte, hogy szeretne leendő mesemondókat képezni, a támogatásunk mellett részt vett egy bevezető mesemondó képzés előkészületeiben és annak lebonyolításában: együtt toborozták a résztvevőket, állították össze a képzési programot és vezették a gyakorlatokat. Mi a tanácsadó és a felügyelő szerepét töltöttük be. [Lásd a teljes programot alább.]

1. NAP: 14.00-17.00 (ONLINE)

Gyakorlat neve	Időtartam	Gyakorlat leírása
Bevezetés	5 perc	Például engedélykérés a tréningek rögzítésére; csoportszabályok.
Nyitókör	10 perc	Mi a neved, miért csatlakoztál ehhez a képzéshez, hogy érzed magad. A trénerek kezdik a bejelentkezést.
Energizáló gyakorlat	10 perc	Szabadon választott energizáló gyakorlat.
Mesélj a nevedről! (Lásd a teljes leírást az Útmutató 2. fejezetében, 16. oldal	30 perc	A résztvevők párokban mennek a break-out (külön) szobákba (5 perc). A következő négy kérdésre válaszolnak: mi a neved, kitől kaptad a neved, boldog vagy-e a neveddel, van-e a nevednek jelentése. Ha végeztek, a csoport újra összeül, és a párok elmondják egymás válaszait. Ezután a tréner felhívja a figyelmet a meghallgatás fontosságára.
Szünet	5 perc	Játsszon zenét a résztvevők lejátszási listájáról.
Identitás háromszög (Leírás: 3.4. számú gyakorlat az angol nyelvű Függelékben)	20 perc	A résztvevők break-out (külön) szobákba mennek, 3 fő/szoba. Szükséges: toll és papír. Rajzolnak egy háromszöget egy papírlapra, majd: - keresnek valami olyat, ami mindhárom személyben közös - keresnek valamit, ami két személyben közös, de a harmadik személyre nem jellemző - keresnek valamit, ami egyedi bennük Ezeket az információkat beírják a háromszögbe.
A hős útja (Leírás: 3.2. számú gyakorlat az angol nyelvű Függelékben)	10 perc	A résztvevők párokban break-out (külön) szobákba mennek. 5-5 perc alatt felépítenek egy-egy történetet, vagy 10 perc alatt egy közöset, mely a következő szerkezetet kell, hogy kövesse: 1. Bevezetés, pl. "Egyszer volt, hol nem volt" 2. De egy nap..... 3. És akkor hirtelen..... 4. Végül.....
A hős útja - folytatás	10 perc	A tréner lerajzolja egy sematikus ábrán a következő elemeket: az utat, a segítőket és az ellenfeleket. A résztvevők a rajzot a megosztott képernyőn keresztül látják.
Szünet	10 perc	Lehet pl. zenét játszani a résztvevők lejátszási listájáról.
Tedd magadévá a történetet!	45 perc	A résztvevők párokban breakout (külön) szobákba mennek (a korábbi körökhöz képest új párokban). 1. lépés, 7 perc: A pátok elmeséljetek egymásnak egy max. 3 perces történetet. Ez lehet igaz, vagy kitalált történet, de úgy adják elő, mintha tényleg megtörtént volna. 2. lépés, 7 perc: A történet, amit megosztottak, ajándék: most már a hallgatóé. A hallgató bármit megváltoztathat, törölhet vagy hozzáadhat, hogy a sajátjává tegye. Mondják el egymásnak a megváltoztatott történetet úgy, mintha valóban veletük történt volna. Fejenként 3 perc van arra, hogy elmeséljék a párok egymásnak a módosított, sajátjukká tett sztorikat. 3. lépés, 7 perc: ugyanaz, mint a 2. körben. Újra lehet módosítani a másiktól hallott történetet. 4. lépés, 24 perc: A résztvevők kijönnek a külön szobákból, újra mindenki egyszerre látszik a képernyőn. Aki akarja, elmesélheti az utolsó történetet, amit létrehozott, úgy, mintha vele történt volna meg.
Zárókör	25 perc	Kérdések: hogyan érezték magukat, mit tanultak, van-e, amit megosztanának? A tréner zárja ezt a kört. Házi feladat: gondolkodjanak egy személyes történet témáján.

2. NAP: 14.00 – 17.00

Gyakorlat neve	Időtartam	Gyakorlat leírása
Nyitókör	10 perc	A tréner utolsóként kerül sorra.
Energizáló gyakorlat	5 perc	A résztvevőknek olyan testrészeket kell megmutatniuk a kamera előtt, mint egy láb, egy kar, egy fül stb.
Asszociációs háló	30 perc	Szükséges: toll, papír vagy jamboard (a résztvevők választhatnak). Először egyénileg (20 perc), majd párokban, break-out szobákban. Kérdés: gondoljon mindenki egy olyan helyzetre, amely fontos vagy fontos volt a személyes életében, és kezdjen el asszociálni erre a helyzetre (résztvevő emberek, helyszín, időjárás milyen volt, stb.).
Szünet	10 perc	A résztvevőket arra kérjük, hogy a szünetben gondoljanak ki egy körülbelül 3 perces személyes történetet az asszociációs hálójuk alapján.
A történet folytatása	10 perc	A tréner két mondattal elkezd egy történetet. Minden résztvevő, egymás után, 2 mondattal egészíti ki a történetet.
Készítsd el a személyes történeted	20+30 perc	A résztvevők először 20 percig egyénileg dolgoznak a személyes történetükön, majd breakout szobákba vonulnak. Minden szobában van 1 tréner is a résztvevőkön kívül. A szobákban a résztvevők elmondják egymásnak a történetüket abban az állapotban, ahogy az jelenleg áll. Mindenki csendben hallgatja a másikat. A történet után a mesélő mindig visszajelzést kap, ami segít neki a történet javításában. A trénerek vezetik ezt a visszajelzési folyamatot, például a következő kérdéseket teszik fel a hallgatóságnak: A történet egy képet idézett fel a fejedben, vagy több képet? Milyen kép(ek)et? Vajon ezek azok a képek, amelyeket a mesélő fel akar idézni? Érzelmeket váltott ki a történet? Ha igen, ez az az érzelem, amelyet az elbeszélő fel akar idézni?
Néhány tanács a történet bemutatásával kapcsolatban	5 perc	Hang, testbeszéd, a tartalom és a testbeszéd közötti szinkronitás.
Személyes történetek bemutatása	30 perc	Azok számára, akik szeretnék megosztani a történetüket, erre a nagycsoportban, mindenki előtt is lehetőség van.
Szóbeli értékelés	25 perc	A résztvevők a következő kérdések alapján értékelik a két alkalmas képzést: Ha a képzést egy utazáshoz hasonlítjuk, milyen kihívásokkal kellett megküzdened, ha voltak ilyenek? Mit tanultál? Elérte a képzés a kitűzött célt? Felkeltette-e a képzés azt a vágyadat, hogy többet tanulj a történetmesélésről? Amikor egy személy válaszol, a többiek a Zoomban a hüvelykujjukat felfele vagy lefele fordítva, vagy a kezükkel szívet formázva jelezhetik, hogy egyetértenek-e vagy sem. Ha Mentimetert alkalmazunk (https://www.mentimeter.com/), például a következő kérdést tehetjük fel mindenkinek: ha egy szót kellene a képzéshez társítani, melyik szót választanád?
Zárókör	5 perc	A trénerek zárják a kört.

Tapasztalataink

Bár a képzésen szívesen vettünk volna több résztvevőt, a két kis csoporttal való munka előnye, hogy mindenkinek és a képzés minden aspektusának nagy figyelmet tudunk szentelni, aminek eredményeként a képzés mélyebb hatást gyakorolt a résztvevőkre és nagyobb fokú készségfejlesztéséhez vezetett. Bár különböző okok miatt nem minden résztvevő osztotta meg történetét az Élő könyvtárban, amit kifejezetten az önkéntesek számára szerveztünk, mindannyian megalkottak egy többnyire nagyon jól felépített és tartalmas történetet.

Annak ellenére, hogy két csoporttal dolgoztunk, a résztvevők egymással is jóban lettek. Ez részben annak volt köszönhető, hogy a résztvevők néha csoportot váltottak, mert idő szempontjából ez volt számukra a legmegfelelőbb, de annak is, hogy az Élő Könyvtárban együtt dolgoztak, és közösen ebédeltek. Az a tény, hogy két nyelven beszéltek, hollandul és angolul, nem bizonyult akadálynak.

A személyes történet megtalálására, megalkotására és elmesélésére irányuló képzés erős érzelmeket válthat ki a résztvevőkből, ami kihívást jelentő

helyzeteket okozhat. Bár egy ilyen helyzet megfelelő irányítása - anélkül, hogy a pszichológus helyét átvennénk - kihívást jelent egy tréner számára, a résztvevőknek lehetőséget nyújtott arra, hogy a gyakorlatban is megtapasztalják, milyen heves reakciókat válthatnak ki, és hogyan lehet ezeket úgy kezelni, hogy senki ne essen ki a csoportból, hanem elég biztonságban érezze magát a folytatáshoz. Az ilyen gyakorlati tapasztalat különösen értékes volt azoknak a résztvevőknek, akik maguk is fontolgatták, hogy embereket képeznek ki személyes történetmesélésre. Egy megjegyzés: az élet fája gyakorlat vezethet nehéz témákhoz, érzésekhez, ezért hacsak nem tapasztalt tréner a vezető, vagy olyan, aki képes a gyakorlatot "könnyed" keretek közt tartani, azt tanácsoljuk, hogy inkább csak az elmetérképes feladatot használják.
Izgalmas volt észrevenni, hogy trénerként már elég korán megsejti az ember, hogy ki fogja vállalni a tréneri és szervezői szerepet, ki akar továbbra is történeteket mesélni (az egyik nem zárja ki a másikat), és ki fog kiszállni a képzés után az aktív szerepből (miközben érdeklődőként továbbra is részt vesz a csoportban).

A képzés eredménye(i)

A képzés eredményeit illetően két szempontot vettük figyelembe: a résztvevők érezték-e, hogy tanultak valamit, és az Élő könyvtárak önkéntesek általi továbbműködtetése megvalósult-e? Kezdjük az elsővel:
A képzés sorozat végén a résztvevők két kérdés alapján készítettek interjút egymással:

- Mit tanultál?
- Hogyan látod a jövőbeli szereped?

Hogy ízelítőt adjunk a válaszaikból, itt közlünk néhányat:

"Sokat tanultam arról, hogy a történetmesélés módszerét hogyan lehet kapcsolatok kialakítására használni és megtapasztaltam, hogy ez mennyire biztonságos és hatékony módja annak, hogy életünk történéseit/eseményeit újrarendezzük, és értéket és értelmet adjunk nekik. Megtanultam azt is, hogyan szervezzek meg saját magam egy tréninget. Továbbá a képzés / a COBU projekt révén csodálatos emberekkel találkoztam, akikkel úgy érzem összeköt az, hogy mindannyian hiszünk a történetek megosztásának erejében."

"Élő könyvtárakat szeretnék szervezni kiszolgáltatott helyzetben lévő csoportok számára, akiket arra képezenék ki, hogy megosszák történeteiket. Szociális munkás kollégákat is szeretnék megtanítani arra, hogy pozitív módon dolgozzanak az élettörténetekkel, és mesélőként saját történeteimet is szeretném megosztani. (Tapasztalt szakértő vagyok a gyermekbántalmazás és bántalmazás területén, ezeket a tapasztalatokat a szociális munkám során hasznosítom.)"

-

"Életem egy nagyon nehéz időszakában kezdtem el ezt a képzést. A képzés visszahozott az emberek közé, és sokat adott nekem. Felismertem a történetek megosztásának erejét, és a képzés során úgy éreztem, hogy meghallgattak, láttak és támogattak, de még mindig túl messze vagyok a világtól ahhoz, hogy a történeteimet e biztonságos csoport keretein kívül meg tudjam osztani."

"Részt vettem az Élő könyvtárban, és szerettem megosztani a történeteimet vadidegenekkel. De biztonságban éreztem magam, hogy a trénerünk és a csoport ott volt, és tudott a problémáimról. Bármennyire is szeretném folytatni a történeteim elmesélését, egyelőre nem merem újra megtenni. Számomra az első lépés az, hogy békét és folyamatosságot teremtsek az életemben".

"Úgy tapasztaltam, hogy ez egy jól kutatott, mindenki számára nagyon is hozzáférhető módszer, amely megtanít arra, hogy eljussunk a történetünk lényegéhez. Az életfa, amit a képzésen használtunk, egy különleges, hatékony és jó eszköz arra, hogy "megtaláljuk" a személyes történetünket. Színházi alkotóként végzett munkám révén tudtam, hogy mennyire gyógyító hatású a saját történeted megismerése és megosztása. A történetmesélő képzésen és a trénerképzésen szerzett tapasztalataimnak köszönhetően most már másoknak is tudok segíteni abban, hogy ezt megismerjék és megtapasztalják."

"Szeretném ezt a történetmesélő módszert idősekkel és lehetőleg fiatalokkal is alkalmazni. Még nem tudom, hogyan; talán egy Élő könyvtárban, de talán más módon is. Különböző szerepekben látom magam: mint tréner és mint szervező, valamint mint mesemondó egy Élő Könyvtárban vagy színpadon."

"Sokkal többet tanultam, mint amire számítottam, például: mit kell elmondanom, mit meríthetek a saját életemből, és hogyan alakítsam ezt olyan történetté, amely mások számára is érdekes lehet. Tehát többet, mint azt, hogy hogyan kell elmesélni egy történetet."

"Örömmel mesélek és veszek részt az Élő könyvtárak szervezésében. Trénerként még nem tudom elképzelni magam, mert úgy érzem, ahhoz több tapasztalatra lenne szükségem. Talán az első lépés az lenne, ha egy trénernek asszisztálhatnék egy workshopon""."

"Megtanultam egy személyes élményt történetté alakítani, és ezt arra használni, hogy a történeteim megosztásával másoknak segítsek. Fizikatanári munkám során (önkéntes alapon) mesélek a gyerekeknek, de ezek a történetek nem személyesek. Az új tudásomat biztosan használni fogom e munka végzése során. Az Élő könyvtárban való részvétel és a képzés során, amely egy ilyen könyvtár megszervezésére összpontosított, erről is tanultam. Azt kell mondanom, hogy egy Élő könyvtár szervezése

alapvetően nem sokban különbözik egy konferencia szervezésétől, amit már többször is csináltam."
"Legszívesebben a történeteimet osztanám meg az Élő könyvtárakban, de elképzelhető, hogy magam is szervezek majd ilyet, ha úgy érzem, hogy szükség van rá."

A második szempontról, az Élő könyvtárak önszerveződő önkéntesek általi folytatásáról a következőket mondhatjuk:
A COBU-képzés eredményeként eddig egy élő könyvtár jött létre a hilversumi könyvtárban 2022. augusztus 27-én, amelyet az egyik résztvevő szervezett, és amelyen a COBU-képzés más résztvevői is megosztották történeteiket. A hilversumi könyvtár, nagyon elégedett azzal, ahogy a program alakult, jövőre is lefoglalta a csoportot. A jövő ővi alkalmat megelőzően az ezt szervező önkéntes szeretne még néhány Élő könyvtárat szervezni.
Egy másik résztvevő úgy döntött, hogy pusztán a személyes történetek elmesélésének képzésére összpontosít. Nem csak arra, hogy megosszák azokat egy Élő könyvtárban, de ezt a lehetőséget is fel fogja ajánlani. Most fejezte be egy szóróanyag megírását, amellyel a képzésére kívánja felhívni a figyelmet, és reméli, hogy hamarosan el is tudja azt indítani. A képzést, amit kínálni fog, a saját neve alatt fogja tartani, de ha egy résztvevő szeretné megosztani a történetét egy Élő Könyvtár keretei közt is, az a Storytelling Centre neve alatt történik majd. A Storytelling Centre által kínált Élő könyvtárat az egyik önkéntes fogja megszervezni.
Egy harmadik résztvevő szeretné, ha az emberek egy bizonyos témában tanulhatnának történeteket mesélni, majd a téma köré Élő könyvtárat szervezne, de az előkészületek még nagyon korai stádiumban vannak.
Amint a fenti, néhány résztvevőtől származó idézetekből világosan kiderül, az Élő könyvtárak szervezői számíthatnak a mesélők együttműködésére. A Storytelling Centre továbbra is részt vesz a COBU képzésben résztvevők tevékenységeiben, mint kapcsolattartó pont, hogy szükség esetén támogatást nyújtson, és hogy népszerűsítse ezeket a programokat, például a COBU projekt részeként kifejlesztett honlap eseménynaptárán keresztül (lásd: livinglibraries.eu). Ez a részben interaktív platform lehetőséget nyújt az önkénteseknek hálózatuk bővítésére, és az érdeklődők számára mindenféle információt nyújt többek között az Élő könyvtárakról és az önkéntes csoportok létrehozásáról.

Következtetések

Az egyik első következtetés, amit a COBU-projektből levonhatunk, az az, hogy sokat tanultunk arról, hogyan lehet önkénteseket bevonni szervezeteink tevékenységeibe, és hogyan lehet őket segíteni abban, hogy önszerveződővé váljanak. Őszintén reméljük, hogy sikerült tapasztalatainkat olyan formában leírni és megosztani, hogy ez másoknak, civil szervezeteknek és az önkénteseknek egyaránt segítsenek.

Hogy pontosabban fogalmazzunk arról, hogy mit tanultunk: bármilyen módszert is használunk, legyen az fórumszínház, történetmesélés, tánc, színház, kollázsok stb. vagy a módszerek kombinációja, azt tapasztaltukm hogy lehetséges önszerveződő önkéntes csoportok létrehozását támogatni, és a programot az önkénketesek lelkesen fogadták. Akár az önkéntesek vesznek át jó gyakorlatokat egy szervezettől, hogy segítsék azt egy szélesebb kör számára elérhetővé tenni, akár olyan programokat szerveznek, amelyeket teljes mértékben ők találnak ki (persze fontos, hogy összhangban legyenek a támogató szervezet küldetésével). ha az olvasó követi a kiadványainkban leírt lépéseket, jól felkészíti az önkénteseket és időt szán későbbi tevékenységük támogatására, felügyeletére, akkor a szervezete profitálni fog ebből a folyamatból. És nemcsak a szervezet, de a szervezet önkéntesei is, akik új készségekre tesznek szert, világosabb elképzelésük lesz arról, hogy mit szeretnének csinálni, új kapcsolatokat építenek ki, és önkéntesként (új) célt találnak az életükben. Ez a cél pedig jellemzően olyan pozitívumokkal jár együtt, mint az elégedettség és a hasznosság érzese, a tudat, hogy az emberre figyelnek, stb. És végül a társadalom - akár helyi szinten, akár nagyobb léptékben - is profitál mindebből. És ez az, amiért a hozzánk hasonló szervezetek dolgoznak: egy olyan társadalomért, ahol a befogadás, a másik és a "másság" iránti tisztelet, a jótékonyság és az egyenlőség érzése uralkodik.

Függelék

A képzési programokhoz kapcsolódóan további gyakorlat leírásokat dolgoztunk ki annak érdekében, hogy az olvasók jobban megértsék képzési programjainkat. Ezeket a gyakorlat leírásokat egy külön dokumentumban gyűjtöttük össze, amely itt található:

http://www.kepesalapitvany.hu/cobu.html

Impresszum

Szerzők
Hester Tammes (Storytelling Centre)
Rácz Anna (Képes Alapítvány)
Cécile Stola (Elan Interculturel)
Meritxell Martínez i Bellafont (Associació La Xixa Teatre)
Daniela Eletti (Associació La Xixa Teatre)

Szerkesztés és korrektúra
La Xixa Teatre

Borítóterv és tördelés
Elisa Casati (Elan Interculturel)

A kiadás éve: 2022

Szerzői jog:
A kézikönyvben található minden anyag a Creative Commons Licenc szabályai szerint publikálható, kivéve, ha a szerzők közvetlenül és egyértelműen mást nem engedélyeznek.

A szöveg szabadon megosztható (másolható és terjeszthető) bármilyen médiumban és formátumban, valamint szabadon lehet idézni és adaptálni (újraszerkeszteni, átalakítani, építeni rá) a kézikönyvben leírt törekvésekkel összhangban lévő célokból, azzal a feltétellel, hogy minden ilyen esetben megemlítésre kerül a forrás; illetve amennyiben az anyag adaptálásra kerül, arról értesíteni kell a hozzájáruló partnerek valamelyikét, és e-mailen megküldeni az vonatkozó szövegrészt.

cobu

Az Európai Unió
Erasmus+ programjának
társfinanszírozásával