



A gyakorlat neve	Láthatatlan labdák
Kategória	<p>Nyelvi készségek fejlesztése:</p> <p>Szociális és érzelmi készségfejlesztés:</p> <p>Vállalkozói készségek fejlesztése:</p> <p>Jégtörő/bemelegítő gyakorlat: x</p> <p>Értékelő feladat:</p>
Gyakorlat célja	<p>A résztvevői közötti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kapcsolat • kohézió • felszabadult hangulat megteremtése.
Mikorra érdemes időzíteni ezt a gyakorlatot?	<p>Workshop elejére: x</p> <p>Közepére:</p> <p>Végére:</p> <p>Egyéb: x (ebéd utánra, mint energizáló gyakorlat)</p>
Időtartama	10 - 20 perc
Szükséges eszközök	-
Szükséges előkészület	Instrukciók elpróbálása
A gyakorlat lépései	<ul style="list-style-type: none"> • Mindenki körbeáll, karnyújtásnyira egymástól • A tréner bemutatja a "láthatatlan teniszlabdát" • A résztvevők körbe adják a láthatatlan teniszlabdát, egyik irányba, majd másik irányba is

	<ul style="list-style-type: none"> • A tréner megkéri az egyik résztvevőt, hogy ettől kezdve véletlenszerűen “dobálják a labdát” egymás között (dobás előtt a dobó vegye fel a szemkontaktust azzal, akinek passzolni szeretne) • Amikor ez már jól megy, a tréner mutassa be a láthatatlan focilabdát, és “rúgja” valakinek • Innentől kezdve két láthatatlan labdát passzolnak/rúgnak egymásnak a résztvevők (véletlenszerű sorrendben) • Harmadikként egy láthatatlan frisbee is bevezethető..
<p>A gyakorlat lezárására</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A tréner megdicséri a résztvevőket (ügyesek fociban/teniszben/frisbee-ben, színészkedésben) • A résztvevők megbeszélik, hogy milyenek találták a gyakorlatot, mi tetszett/nem tetszett benne, mi ment nehezen (pl szemkontaktus felvétele – mi az ok, nem tudtak hinni a résztvevők abban, hogy valóban labdát dobálnak?) • A játékban a résztvevők a képzelőerejüket használták, ezért ez a gyakorlat előkészíthet olyan történetmesélő gyakorlatokat, melyekben a résztvevőknek szintén a fantáziájukra kell hagyatkozniuk
<p>Hasznos tanácsok a tréner számára</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Érdeemes finom mozdulatok használni, ne legyen a gyakorlat kompetitív • Fontos, hogy a résztvevők dobás, passzolás előtt mindig felvegyék egymással a szemkontaktust • Ha elakad a gyakorlat, a tréner kérdezze meg, hogy mi történt, mi okozta a zavart?
<p>Megjegyzések</p>	



A gyakorlat neve	Névtábla
Kategória	<p>Nyelvi készségek fejlesztése:</p> <p>Szociális és érzelmi készségfejlesztés:</p> <p>Vállalkozói készségek fejlesztése:</p> <p>Jégtörő/bemelegítő gyakorlat: x</p> <p>Értékelő feladat:</p>
Gyakorlat célja	Résztevők megtanulják egymás nevét
Mikorra érdemes időzíteni ezt a gyakorlatot?	<p>Workshop elejére: x</p> <p>Közepére:</p> <p>Végére:</p> <p>Egyéb:</p>
Időtartama	15 perc
Szükséges eszközök	<ul style="list-style-type: none"> • egy névtábla minden résztvevő számára • egy doboz
Szükséges előkészület	-
A gyakorlat lépései	<ul style="list-style-type: none"> • A tréner tegye bele az összes névtáblát a dobozba • Kérje meg a résztvevőket, hogy húzzanak egyet a nevek közül (ha a sajátjukat húzták, tegyék vissza és válasszanak egy másikat) • Mindenki keresse meg azt a személyt, akit húzott, és röviden mutatkozzanak be egymásnak (mondjanak el magukról néhány érdekes dolgot, pl hogyan kapták a nevüket, szeretik-e, mi a hobbijuk, stb)

	<ul style="list-style-type: none">• Mindenki mutassa be a személyt, akit húzott
A gyakorlat lezárására	-
Hasznos tanácsok a tréner számára	-
Megjegyzések	



A gyakorlat neve	Ez a kendő nem is egy kendő...
Kategória	<p>Nyelvi készségek fejlesztése:</p> <p>Szociális és érzelmi készségfejlesztés:</p> <p>Vállalkozói készségek fejlesztése:</p> <p>Jégtörő/bemelegítő gyakorlat: x</p> <p>Értékelő feladat:</p>
Gyakorlat célja	<ul style="list-style-type: none"> • A résztvevők jobban megismerjék egymást • A résztvevők ráhangolása a történetmegosztás módszerére • A résztvevők képzelőerejének fejlesztése • A résztvevők segítése abban, hogy belső képeiket, érzéseiket meg tudják fogalmazni és ezáltal meg tudják osztani másokkal • A résztvevők emlékezetének fejlesztése
Mikorra érdemes időzíteni ezt a gyakorlatot?	<p>Workshop elejére: x</p> <p>Közepére: x (rögtön azután, hogy elhangzott egy felnőtt mese. Ez a gyakorlat a mese feldolgozásához egy módszer.)</p> <p>Végére:</p> <p>Egyéb:</p>
Időtartama	15-30 perc
Szükséges eszközök	<ul style="list-style-type: none"> • 20-30 kendő – mind különböző színű • egy kosár vagy táska, amiben a kendők vannak
Szükséges előkészület	Mese kiválasztása (amihez a gyakorlatot a tréner kapcsolni fogja)

<p>A gyakorlat lépései</p>	<p>A gyakorlat a mese közös meghallgatása után kezdődik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A tréner azt mondja a résztvevőknek, hogy a kendőkkel teli kosár az egész világot tartalmazza, és a kendőkkel most varázsolni fognak. A résztvevők az egyes kendőket képzeletben a mese bármely elemévé átváltoztathatják, egy mese karakterré, egy tárggyá, egy természeti elemmé, egy karakter egyetlen vonásává, egy illattá, stb. • A tréner egyesével előhúzza a kendőket a kosárból, egyszerre egyet, és vár, míg valamelyik résztvevő előáll egy ötlettel, pl a kendő legyen varázsfuvola. Ezután a résztvevők együtt "szavalják": "Ez a kendő nem is egy kendő, ez a kendő egy varázsfuvola." A tréner a mondat végén a kendőt kiteszi középre egy asztalra (vagy középre leteszi a padlóra). Ez addig folytatódik, míg az összes kendőt át nem változtatta a csoport. • Ezt követően a csoport a mese elemeket egyesével visszaváltoztatja kendővé. A tréner felveszi az egyik kendőt az asztalról és várja, hogy a csoport megnevezze azt: "Ez a varázsfuvola nem varázsfuvola, ez a varázsfuvola egy kendő." <p>Lehet második kört is játszani, ahol a kendőket a csoport pl különböző érzelmekké változtatja, melyek a meséhez kapcsolódnak.</p>
<p>A gyakorlat lezására</p>	<p>A gyakorlat végén a csoport megbeszélheti, hogy milyen képek, érzelmek merültek fel bennük a mese és a kendős "varázslat" kapcsán.</p> <p>Segítő kérdések:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hogyan éreztétek magatokat a gyakorlat alatt? - Tudtatok kapcsolódni azokhoz a képekhez, érzelmekhez, melyeket mások említettek? - Megtudtatok valamit magatokról vagy másokról? - A kendős gyakorlat megváltoztatta a meséhez való kapcsolatokat? A gyakorlat segített a mese mélyebb megértésében?
<p>Hasznos tanácsok a tréner számára</p>	<p>A kendők egyszínűek legyenek, vagy legyen egy domináns színűk és ne legyen rajtuk figuratív elem rajtuk (az korlátozza a hozzájuk kapcsolható asszociációkat).</p>

Megjegyzések	
---------------------	--



A gyakorlat neve	Mutasd be magad!
Kategória	<p>Nyelvi készségek fejlesztése:</p> <p>Szociális és érzelmi készségfejlesztés:</p> <p>Vállalkozói készségek fejlesztése:</p> <p>Jégtörő/bemelegítő gyakorlat: x</p> <p>Értékelő feladat:</p>
Gyakorlat célja	<ul style="list-style-type: none"> • Résztevők megismerjék egymást • Résztevők megtapasztalják, hogy a hallgatóságban milyen képek jelennek meg a szavaik hatására • A képek hatékony használatának gyakorlása • Személyes történet hatékony bemutatásának gyakorlása
Mikorra érdemes időzíteni ezt a gyakorlatot?	<p>Workshop elejére: x</p> <p>Közepére: x</p> <p>Végére:</p> <p>Egyéb:</p>
Időtartama	10 perc előkészület, majd 2 perc/résztevő
Szükséges eszközök	-
Szükséges előkészület	A tréner készítsen elő 3 különböző rövid bemutatkozó történetet magáról (ezzel illusztrálja a gyakorlatot).
A gyakorlat lépései	<ul style="list-style-type: none"> • A tréner arra kéri a résztvevőket, hogy speciális módon mutassák be magukat: próbáljanak egy meghatározott képet kialakítani magukról a többiekben (pl kalandvágó, intelligens, félénk, kemény, gondoskodó emberként

	<p>mutassák be magukat). Ehhez használjanak fel személyes élményt, történetet. 5-10 perc felkészülési időt kapnak a résztvevők</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minden résztvevő kb 2 percen bemutatja magát • Minden bemutatkozás után a tréner megkérdezi a csoporttól, hogy milyen képek jelentek meg a szemük előtt a bemutatkozás alatt, majd kérdezze meg a bemutatót, hogy ezek a képek mennyire reálisak. • A tréner bármikor adhat visszajelzést is a csoportnak, ha úgy érzi, hogy ez szükséges. • A gyakorlat addig folytatódik, amíg mindenki be nem mutatkozik.
<p>A gyakorlat lezárására</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A tréner megköszöni a csoportnak a megosztott történeteket • A tréner felidéz néhány érdekes részletet az elhangzottakból, és elmondja, hogy mennyire fontos, hogy értsük, milyen képet alakítunk ki másokban a történeteinkkel, és beszél arról, hogy hogyan tudjuk hatékonyan használni a személyes történeteket
<p>Hasznos tanácsok a tréner számára</p>	<p>A tréner a saját bemutatkozásakor próbáljon három nagyon eltérő sztorit megosztani magáról, melyek három különböző imidzset közvetítenek róla.</p> <p>A gyakorlat módosított változata nyelvtanuló csoportok számára:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mindenki körbeáll • Egy személy beáll a kör közepére és mond egy olyan dolgot, amit szeret és amit szerinte mások is szeretnek • A körben állók közeledjenek a személy felé, ha ők is szeretik az említett dolgot (ha nagyon szeretik, álljanak mellé), és tovoldjanak, ha nem szeretik • Addig folytatódik a gyakorlat, amíg mindenki sorra nem kerül <p>A módosított gyakorlatban azt is kérhetjük, hogy a résztvevők olyat mondjanak, amit nem szeretnek, és amit szerintük mások sem szeretnek.</p> <p>A gyakorlat segít abban, hogy rájöjjenek, mennyi mindenben hasonlítanak másokhoz/különböznek másoktól</p>

Megjegyzések	
---------------------	--



A gyakorlat neve	Mit csinálsz?
Kategória	<p>Nyelvi készségek fejlesztése:</p> <p>Szociális és érzelmi készségfejlesztés:</p> <p>Vállalkozói készségek fejlesztése:</p> <p>Jégtörő/bemelegítő gyakorlat: x</p> <p>Értékelő feladat:</p>
Gyakorlat célja	<ul style="list-style-type: none"> • Jó hangulat kialakítása • Szavak és mozdulatok összekapcsolása
Mikorra érdemes időzíteni ezt a gyakorlatot?	<p>Workshop elejére: x</p> <p>Közepére:</p> <p>Végére:</p> <p>Egyéb:</p>
Időtartama	10 perc
Szükséges eszközök	Tágas tér
Szükséges előkészület	-
A gyakorlat lépései	<ul style="list-style-type: none"> • A résztvevők körbe állnak • Valaki középre áll, és azt imitálja, hogy valamilyen tevékenységet végez (pl teniszezik) • Még egy személy a kör közepére áll és ezt kérdezi: Mit csinálsz? A korábbi személy – miközben folytatja az addigi tevékenységet, pl teniszezést – egy új aktivitást nevez meg, pl: salsa-t táncolok. Erre a kérdező elkezd imitálni, hogy salsa-t táncol, az első személy pedig kisétál a kör

	közepéről és beáll a többiek mellé. Ezután új személy lép be a salsazó mellé, és a gyakorlat addig folytatódik, amíg legalább 10 féle tevékenység sorra nem kerül.
A gyakorlat lezására	
Hasznos tanácsok a tréner számára	A tréner kérheti, hogy az imitált tevékenységek kapcsolódjanak a workshop témájához.
Megjegyzések	