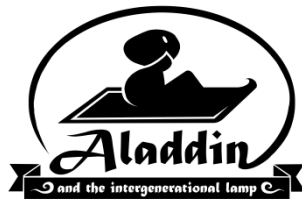




<b>A gyakorlat neve</b>	<b>Aktív hallgatás</b>
<b>Kategória</b>	<p>Nyelvi készségek fejlesztése:</p> <p><b>Szociális és érzelmi készségfejlesztés: x</b></p> <p>Vállalkozói készségek fejlesztése:</p> <p>Jégtörő/bemelegítő gyakorlat:</p> <p>Értékelő feladat:</p>
<b>Gyakorlat célja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktív hallgatás gyakorlása</li> <li>• Empátia fejlesztése</li> <li>• Résztevők közti kapcsolat erősítése</li> </ul>
<b>Mikorra érdemes időzíteni ezt a gyakorlatot?</b>	<p><b>Workshop elejére: x (de jégtörő gyakorlatok után)</b></p> <p>Közepére:</p> <p>Végére:</p> <p>Egyéb:</p>
<b>Időtartama</b>	30 perc
<b>Szükséges eszközök</b>	Résztevőnként 1 papírlap és 1 toll
<b>Szükséges előkészület</b>	-
<b>A gyakorlat lépései</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A tréner elmondja az instrukciót (lásd alább)</li> <li>• A résztvevők párokat alakítanak és a pár egyik tagja megoszt egy olyan problémát, ami mostanában nehézséget okoz a számára (ne a legsúlyosabb problémát válassza), aminek a megoldásán még gondolkodik. A probléma megosztására néhány perc áll rendelkezésre.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A páruk kezdje el hallgatni őket, de amint eszükbe jut bármi a történettel kapcsolatban, azonnal osszák meg a mesélővel (pl ha úgy érzik, van a problémára egy könnyű megoldás, azonnal osszák meg, ha ők is voltak már hasonló helyzetben, ezt is osszák meg).</li> <li>• Ezt követően cseréljenek szerepet a párok.</li> <li>• A gyakorlat elvégzése után mindenki írja le egy papírra, hogy hogy érezte magát mesélőként és hallgatóként.</li> <li>• A tréner elmondja a következő instrukciót (lásd alább).</li> <li>• A résztvevők alakítsanak új párokat.</li> <li>• A pár egyik tagja ugyanazt a problémát kezdi el megosztani, amit korábban egy másik személlyel osztott meg. Most viszont a hallgató feladata az, hogy próbálja megérteni a mesélő helyzetét, érzéseit, mi okozza számára a problémát. Ne értékelje a problémát, ne adjon tanácsokat. Az egyetlen feladat az, hogy megértse, amiről a mesélő beszél.</li> <li>• Miután a mesélő megosztotta a problémáját, a hallgató megpróbálja összefoglalni annak lényegét. Ha a mesélő egyetért az összefoglalóval, vége a feladatnak, és szerepcsere következik. Ha nem, a mesélő segítsen, hogy a hallgató jó összefoglalót tudjon adni.</li> </ul>
<p><b>A gyakorlat lezására</b></p>	<p>A résztvevők nagycsoportban osztják meg egymással a tapasztalataikat.</p> <p>Segítő kérdések a tréner számára a beszélgetés vezetéséhez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hogyan érezték magukat a résztvevők az első, illetve a második helyzetben?</li> <li>• Mennyire érzik azt, hogy tanácsot kell adniuk, ha valaki egy problémát mesél el nekik?</li> <li>• Milyen gyakran jut eszükbe jótanács?</li> <li>• Mi történik, ha csupán meghallgatják a másikat és próbálják megérteni a helyzetét?</li> </ul>
<p><b>Hasznos tanácsok a tréner számára</b></p>	<p>Az első helyzetben a hallgatók kaphatnak más instrukciót is, akár kipróbálhatnak egymás után több "kommunikációs gát"-at is (pl kritizálás, faggatás, a szó átvétele, a mesélő dicsérése)</p>

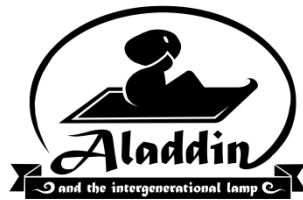
**Megjegyzések**



<b>A gyakorlat neve</b>	<b>Karrier választás</b>
<b>Kategória</b>	Nyelvi készségek fejlesztése: <b>Szociális és érzelmi készségfejlesztés: x</b> Vállalkozói készségek fejlesztése: Jégtörő/bemelegítő gyakorlat: Értékelő feladat:
<b>Gyakorlat célja</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A seniorok tapasztalatának meghallgatása karrier választás, munka vállalás témákban</li><li>• Az éntudatosság fejlesztése</li><li>• Önigazgatás (self-management) erősítése</li><li>• Problémamegoldó készségek fejlesztése</li></ul>
<b>Mikorra érdemes időzíteni ezt a gyakorlatot?</b>	Workshop elejére: <b>Közepére: x</b> Végére: Egyéb:
<b>Időtartama</b>	40-50 perc
<b>Szükséges eszközök</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Résztvevőnként 1 kérdés lista<ul style="list-style-type: none"><li>○ 2 féle kérdés lista van: egy a senioroknak, egy a fiataloknak</li></ul></li><li>• Résztvevőnként 1 üres papírlap és 1 toll</li></ul>

<p><b>Szükséges előkészület</b></p>	<p>A 2 kérdéslista elkészítése</p> <p>Kérdések fiatal felnőttek számára:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A következő években (középtávon) milyen munkára/karrierre vágysz?</li> <li>• Milyen lépéseket kell megtenned annak érdekében, hogy elérd a célokat?</li> <li>• Milyen dilemmáid, félelmeid, reményeid vannak a megnevezett munkával/karrierrel kapcsolatban?</li> <li>• Mit gondolsz, mik a hosszú távú következményei ennek a választásnak, mennyire könnyű/nehéz később irányt váltani, ha meggondolod magad?</li> </ul> <p>Kérdések seniorok számára:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mi volt az első munkád? Ha egész életedben ennél kevesebb munkahelyed volt, milyen jellegű feladataid/felelősséged volt kezdetben?</li> <li>• Volt választásod abban, hogy milyen munkád legyen?</li> <li>• Mi az, amit szerettél/amit nem szerettél a kezdetekben (első 5 évben) a munkáddal kapcsolatban?</li> <li>• Tudtál bármit hasznosítani hosszú távon egy-egy feladatból, akkor is, ha nem szeretted végezni?</li> <li>• Hány éves korodra találtad meg azt a munkát/munkahelyet/feladatkört, amit legjobban szerettél? A korábbi munkatapasztalatok hogy vezettek ideig? Egyenes út volt?</li> <li>• Volt olyan munkával/munkahellyel kapcsolatos döntésed, amit később megbántál, és amit nem lehetett korrigálni?</li> </ul>
<p><b>A gyakorlat lépései</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A tréner elmondja az instrukciót, majd kiosztja a kérdéslistákat (másféle listát ad a fiataloknak és a senioroknak, lásd fentebb).</li> <li>• Mindenki kap továbbá egy üres papírlapot és egy tollat is, hogy jegyzeteket készíthessen.</li> <li>• A résztvevők újra elolvassák a kérdéseket (a tréner szóban már ismertette az instrukciót), és egyénileg gondolkodnak rajta, jegyzetet készítenek a válaszokhoz</li> <li>• Ezt követően a résztvevők 4 fős csoportokat alkotnak (2 senior és 2 fiatal van mindegyik csoportban) és megbeszélik a válaszaikat. Először a fiatalok válaszaik hangzanak el, a seniorok pedig kapcsolódó történeteket osztanak meg ezekkel kapcsolatban (ha van kapcsolódó történetük).</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Végül a seniorok osztják meg a válaszaikat. A fiatalok kérdezgethetik őket, közösen elemzik, beszélnek meg a seniorok tapasztalatát.</li> </ul>
<b>A gyakorlat lezárására</b>	<p>Nagycsoportos megbeszélés. Segítő kérdések a tréner számára:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Milyen tervei vannak a fiataloknak? Vállalkozik rá bárki, hogy megossza azt a többiek előtt?</li> <li>• A seniorok hogyan vélekedtek ezekről a tervekről, volt kapcsolódó történetük? Bárki megosztaná, ha volt?</li> <li>• Mit gondoltak a fiatalok a seniorok történeteiről/tapasztalatairól? Volt bármi, ami érdekes, meglepő, inspiráló volt a számukra?</li> </ul>
<b>Hasznos tanácsok a tréner számára</b>	A kérdéslista módosítható a tréner céljai, ötletei, illetve a résztvevők visszajelzései alapján.
<b>Megjegyzések</b>	



A gyakorlat neve	Rejtett erősségek, képességek
<b>Kategória</b>	Nyelvi készségek fejlesztése:  <b>Szociális és érzelmi készségfejlesztés: x</b>  Vállalkozói készségek fejlesztése:  Jégtörő/bemelegítő gyakorlat:  Értékelő feladat:
<b>Gyakorlat célja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Résztvevők erősségeinek, készségeinek azonosítása</li> <li>• Önismeret, éntudatosság, önbizalom növelése</li> <li>• Résztvevők közti kapcsolat erősítése (személyes történetek megosztása révén)</li> </ul>
<b>Mikorra érdemes időzíteni ezt a gyakorlatot?</b>	Workshop elejére:  <b>Közepére: x</b>  Végére:  Egyéb:
<b>Időtartama</b>	25 - 40 perc
<b>Szükséges eszközök</b>	-
<b>Szükséges előkészület</b>	-
<b>A gyakorlat lépései</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A résztvevők 3-4 fős csoportokat alkotnak</li> <li>• A következő kérdéseket beszéljük meg a csoporttagok:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Az eddigi munkáid során mely feladatokat élvezted leginkább? Mely feladatok mentek a</li> </ul> </li> </ul>

	<p>legkönnyebben/legjobban? Milyen készségek kellene ezen feladatok elvégzéséhez?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Előfordul veled, hogy mások tanácsért, vagy segítségért fordulnak hozzád? Bárkire gondolhatsz a munkahelyedről, iskolából, családból, barátok közül.. Próbál annyi példát összegyűjteni, amennyit csak tudsz. Mit gondolsz, ezek az emberek miért fordulnak épp hozzád, milyen szakértelemmel, tudással rendelkezél a szemükben?</li> <li>• A kiscsoport minden tagja válaszoljon ezekre a kérdésekre és az erősségek és készségek azonosításába kapcsolódjanak be a csoporttagok is (vajon mások milyen készségeket tudnak azonosítani az elmondott példák alapján?). <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Példa: jól tudsz állatokra vigyázni. Ehhez szükséges tudás/készségek: állatok ismerete, felelősségteljes viselkedés képessége, állatok igényeinek felismerésének képessége, türelem, stb</li> <li>○ Példa: ismerőseid veled beszélnek meg a társas konfliktusaikat. Szükséges tudás/készségek: megközelíthető vagy, emberek tudnák hozzád kapcsolódni, mert empatikus, érdeklődő vagy, nyitott vagy mások problémáira</li> </ul> </li> <li>• A kiscsoport megvitatja a kérdéseket. A tagok esetleg olyan erősségeket és tudásokat is felfedeznek, melyekre a válaszoló nem is gondolt.</li> </ul>
<p><b>A gyakorlat lezárására</b></p>	<p>A gyakorlat nagycsoportos megbeszélése. Segítő kérdések a trénernek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volt olyan tudás/képesség, amit a csoporttagok azonosítottak számotokra, ti nem is gondoltatok rá?</li> <li>• Ez változtatott azon valamin, hogy hogyan gondoltok magatokról?</li> <li>• Hogyan éreztétek magatokat a kiscsoportos beszélgetés közben?</li> </ul>
<p><b>Hasznos tanácsok a tréner számára</b></p>	<p>-</p>



<b>Megjegyzések</b>	
---------------------	--



<b>A gyakorlat neve</b>	<b>Életem legboldogabb időszak</b>
<b>Kategória</b>	<p>Nyelvi készségek fejlesztése:</p> <p><b>Szociális és érzelmi készségfejlesztés: x</b></p> <p>Vállalkozói készségek fejlesztése:</p> <p>Jégtörő/bemelegítő gyakorlat:</p> <p>Értékelő feladat:</p>
<b>Gyakorlat célja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seniorok tapasztalataiból való tanulás</li> <li>• Éntudatosság fejlesztése</li> <li>• Önigazgatás (self-management) fejlesztése</li> <li>• Döntéshozatali készségek fejlesztése</li> </ul>
<b>Mikorra érdemes időzíteni ezt a gyakorlatot?</b>	<p>Workshop elejére:</p> <p><b>Közepére: X</b></p> <p>Végére:</p> <p>Egyéb:</p>
<b>Időtartama</b>	40 - 50 perc
<b>Szükséges eszközök</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Résztvevőnként 1 kérdés lista <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2 féle kérdés lista van: egy a senioroknak, egy a fiataloknak</li> </ul> </li> <li>• Résztvevőnként 1 üres papírlap és színes filctollak</li> </ul>
<b>Szükséges előkészület</b>	<p>A 2 kérdéslista elkészítése</p> <p>Kérdések fiatal felnőttek számára:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hol tartasz most az életedben? Gondolj a magánéletedre, munkádra, hobbijaidra, szabadidődre (ez az A pont)</li> <li>• Hova szeretnél eljutni 5 éven belül, hogyan szeretnél élni 5 éven belül? (ez a B pont). Mi mindent szeretnél megváltoztatni, mit szeretnél megtartani úgy, ahogy most van? Ha semmi nem jut eszedbe arról, hogy mit szeretnél megváltoztatni, képzelj el, hogy minden pontosan így marad 5 év múlva is, ahogy most van – elégedett vagy ezzel a gondolattal?</li> <li>• Milyen terveid vannak ahhoz, hogy eljuss a B pontba? Milyen döntéseket kell meghoznod, milyen félelmeid, reményeid vannak az úttal kapcsolatban?</li> </ul> <p>Kérdések seniorok számára:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Milyen volt az életed fiatal felnőttként (20-as éveid elején)? Hol laktál, milyen munkát végeztél, kivel laktál együtt, kikhez érezted magad közel, milyen hobbijaid voltak, stb (ez az A pont). Mennyire érezted magad jól a bőrödben ebben az életszakaszban?</li> <li>• Az aktív (munkával töltött) életed során mely életszakaszban érezted magad a legjobban (60-65 éves korodig tartó időszakról van szó)? Melyek voltak a legjobb évek? ez a B pont). Hány éves voltál ekkor? Mi volt olyan jó ebben az életszakaszban?</li> <li>• Hogyan értéle el az A pontból a B pontba? Milyen döntéseket kellett meghoznod, mekkora szerepet játszott a szerencse (ha játszott bármit is)? Egyenes volt az út?</li> </ul>
<p><b>A gyakorlat lépései</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A tréner kiosztja a kérdéslistákat. A fiatalok és seniorok más listát kapnak (lásd fent). Mindenki kap ezenkívül egy üres papírlapot és színes filceket.</li> <li>• Először a résztvevők önállóan dolgoznak: elolvassák a kérdéseket és gondolkodnak a válaszokon. Aki szeretne, le is rajzolhatja az A-ból B-be tartó utat, mások csak jegyzetelnek.</li> <li>• Ezután 4 fős csoportok alakulnak (2 senior és 2 fiatal alkot egy csoportot). Először a fiatalok osztják meg a válaszaikat. Ha a senioroknak van kapcsolódó személyes történetük, ezt itt érdemes megosztani.</li> <li>• Ezt követően a seniorok osztják meg a történetüket, a fiatalok pedig kérdezhetnek tőlük.</li> </ul>
<p><b>A gyakorlat lezárására</b></p>	<p>A gyakorlat nagycsoportos megbeszélése. Segítő kérdések a trénernek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Milyen tervei vannak a fiataloknak? Szeretné bárki megosztani a sajátját a többiek előtt?</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• A seniorok mit gondoltak a fiatalok tervei hallatán, volt kapcsolódó saját történetük? Bárki megosztaná azt?</li><li>• A fiatalok miket gondoltak a seniorok története hallatán? Volt bennük bármi meglepő, érdekes, inspiráló?</li></ul>
<b>Hasznos tanácsok a tréner számára</b>	A kérdéslista módosítható a tréner céljai, ötletei, illetve a résztvevők visszajelzései alapján.
<b>Megjegyzések</b>	



<b>A gyakorlat neve</b>	<b>Szerepmodellek</b>
<b>Kategória</b>	<p>Nyelvi készségek fejlesztése:</p> <p><b>Szociális és érzelmi készségfejlesztés: x</b></p> <p>Vállalkozói készségek fejlesztése:</p> <p>Jégtörő/bemelegítő gyakorlat:</p> <p>Értékelő feladat:</p>
<b>Gyakorlat célja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A résztvevők által fontosnak tartott értékek azonosítása</li> <li>• Annak feltárása, hogy a résztvevők mennyire élnek ezen értékek szerint a mindennapokban</li> <li>• A résztvevők közti kapcsolat erősítése</li> </ul>
<b>Mikorra érdemes időzíteni ezt a gyakorlatot?</b>	<p>Workshop elejére:</p> <p><b>Közepére: x</b></p> <p>Végére:</p> <p>Egyéb:</p>
<b>Időtartama</b>	40 perc
<b>Szükséges eszközök</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiscsoportonként 1 kérdés lista</li> <li>• Résztvevőnként 1 üres papírlap és 1 toll</li> </ul>
<b>Szükséges előkészület</b>	<p>Kérdések a csoportok számára:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volt-e/van-e valaki, akit szerepmodellek tartasz, aki a hősöd, aki bármilyen módon inspirál téged? Ez lehet valós, de akár kitalált személy is, valaki, akit ismersz, vagy akár egy híres ember is. Ha van ilyen személy/karakter, hogyan jellemeznéd őt?</li> <li>• Mi az, ami miatt inspiráló ő a számodra? Hogyan inspirál téged az, ahogy ő él, amiket ő csinál?</li> </ul>

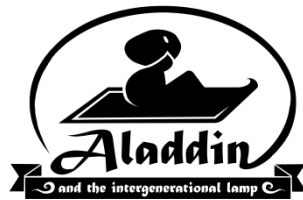
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mióta tartod őt szerepmodellnek (mióta inspirál ő téged)? Ez kapcsolódik bármilyen módon életed egy speciális szakaszához?</li> <li>• Az előző kérdésekre adott válaszok alapján milyen értékeket képvisel ő (vagy az életmódja, cselekedetei) számodra? Te mennyire élsz ezek szerint az értékek szerint?</li> </ul>
<b>A gyakorlat lépései</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A résztvevők 3-4 fős csoportokat alkotnak.</li> <li>• A tréner megkéri a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el azon, hogy van-e/volt-e olyan személy/karakter (lehet ismerős vagy híres ember, vagy akár kitalált figura), akit a szerepmodelljüknek tartanak, vagy aki inspirálja őket bármilyen módon?</li> <li>• Először mindenki egyénileg gondolkodik a kérdésen.</li> <li>• Ezt követően a tréner kiosztja a kérdéslistákat (csoportonként egyet), és a résztvevők megosztják egymással a válaszaikat. A gyakorlatnak akkor van vége, ha a kérdéslistán szereplő valamennyi kérdést megbeszéltek a kiscsoportban.</li> </ul>
<b>A gyakorlat lezárására</b>	<p>A gyakorlat nagycsoportos megbeszélése. Segítő kérdések a trénernek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hogyan éreztétek magatokat a kiscsoportos megbeszélés alatt?</li> <li>• Rájöttetek valami újra magatokkal kapcsolatban?</li> <li>• Meglepett a csoporttársaid választása? Volt ezekben a választásokban valami érdekes?</li> </ul>
<b>Hasznos tanácsok a tréner számára</b>	A kérdéslista módosítható a tréner ötletei, illetve a résztvevők visszajelzései alapján.
<b>Megjegyzések</b>	



<b>A gyakorlat neve</b>	<b>Seniorok bölcsessége</b>
<b>Kategória</b>	<p>Nyelvi készségek fejlesztése:</p> <p><b>Szociális és érzelmi készségfejlesztés: x</b></p> <p>Vállalkozói készségek fejlesztése:</p> <p>Jégtörő/bemelegítő gyakorlat:</p> <p>Értékelő feladat:</p>
<b>Gyakorlat célja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seniorok tapasztalatának megosztása az élet nehéz/összetett helyzeteivel kapcsolatban</li> <li>• Éntudatosság fejlesztése</li> <li>• Önigazgatási képesség (self-management) fejlesztése</li> <li>• Résztvevők közti kapcsolat erősítése</li> </ul>
<b>Mikorra érdemes időzíteni ezt a gyakorlatot?</b>	<p>Workshop elejére:</p> <p><b>Közepére: X</b></p> <p>Végére:</p> <p>Egyéb:</p>
<b>Időtartama</b>	40 perc
<b>Szükséges eszközök</b>	Résztvevőnként 1 lista, melyben "senior bölcsességek" szerepelnek
<b>Szükséges előkészület</b>	<p>Életbölcsességek összegyűjtése és leírása saját tapasztalatok és seniorokkal való beszélgetések során.</p> <p>Példák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A félelem felé kell menni..</li> <li>• Legalább meg kell próbálni..</li> <li>• Minden, ami értékes, időigényes. Minél több energiát/időt fektetsz valamibe, annál többet tudsz belőle profitálni</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindenki kezdő eleinte, nem kell, hogy azonnal jól érezzem magam.</li> <li>• Keress mentort!</li> <li>• Minden tapasztalat jó valamire, mindenből lehet tanulni</li> </ul> <p>A listán szerepelhetnek megosztó, provokatív állítások is:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Választanod kell család és karrier között</li> <li>• Fejezz be mindent, amibe belekezel.</li> </ul>
<p><b>A gyakorlat lépései</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 fős csoportok alakulnak (2 senior és 2 fiatal alkot egy csoportot).</li> <li>• A tréner kiszítja a listákat (mindenkinek egyet), majd megkéri a résztvevőket, hogy olvassák el az állításokat és válasszanak ki 1-2 állítást, ami elgondolkodtatja vagy megszólítja őket. Ezután kics csoportban beszéljék meg, hogy kit mi szólított meg és miért. Ha van bárkinek bármely állításhoz kapcsolódó személyes története (akár egyetért, akát nem ért egyet az állítással), azt ossza meg a többiekkel.</li> </ul>
<p><b>A gyakorlat lezárására</b></p>	<p>A gyakorlat nagycsoportos megbeszélése. Segítő kérdések a trénernek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Milyen állításokat beszélt meg a csoport?</li> <li>• Egyetértettek vagy nem értettek egyet a választott állításokkal?</li> <li>• Van bárkinek bármilyen kapcsolódó története, amit megosztana a nagycsoporttal?</li> <li>• Hogy tetszett a gyakorlat? Tanultatok belőle valamit?</li> </ul>
<p><b>Hasznos tanácsok a tréner számára</b></p>	<p>A lista szabadon bővíthető.</p>
<p><b>Megjegyzések</b></p>	





<b>A gyakorlat neve</b>	<b>Hüvelyk Matyi feladat</b>
<b>Kategória</b>	<p>Nyelvi készségek fejlesztése:</p> <p><b>Szociális és érzelmi készségfejlesztés: x</b></p> <p>Vállalkozói készségek fejlesztése:</p> <p>Jégtörő/bemelegítő gyakorlat:</p> <p>Értékelő feladat:</p>
<b>Gyakorlat célja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komplex élethelyzetekről való gondolkodás</li> <li>• Éntudatosság fejlesztése</li> <li>• Problémamegoldási készségek fejlesztése</li> <li>• Résztevők közti kapcsolat erősítése</li> </ul>
<b>Mikorra érdemes időzíteni ezt a gyakorlatot?</b>	<p>Workshop elejére:</p> <p><b>Közepére: x</b></p> <p>Végére:</p> <p>Egyéb:</p>
<b>Időtartama</b>	40 perc
<b>Szükséges eszközök</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üres papírdarabok, tollak, színes filcek</li> <li>• Egy doboz, vagy papírzacskó</li> <li>• A mese (Hüvelyk Matyi) kinyomtatott formában</li> </ul>
<b>Szükséges előkészület</b>	-
<b>A gyakorlat lépései</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A tréner elmondja (felolvassa vagy fejből mondja) a Hüvelyk Matyi meséjét.</li> <li>• Ezt követően megkéri a résztvevőket, hogy osszák meg a mesével kapcsolatos asszociációikat (ez lehet egy szó, vagy egy mondat).</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A tréner minden asszociációt felír egy papírdarabra és beteszi a papírdarabokat egy dobozba/papírzacskóba</li> <li>• Miután elfogytak az asszociációk, és minden cetli bekerült a dobozba, a tréner (vagy bárki más) összerázza a doboz tartalmát és kihúzza a cetlik közül 6-8 darabot.</li> <li>• A csoportnak ezt követően a kihúzott 6-8 szó/mondat köré kell egy új történetet építenie.</li> <li>• Minden résztvevő egyesével hozzátesz valamit a történethez, vagy önkéntes alapon, sorrend nélkül szólnak hozzá a résztvevők a történetalkotáshoz</li> <li>• Egy önként vállalkozó írja a többiek ötleteit.</li> <li>• Aki nem szeret beszélni, választhatja azt, hogy rajzol – pl. illusztrációt készít a történethez.</li> <li>• A résztvevők, ahogy elkészültek, előadják a történetet.</li> </ul>
<p><b>A gyakorlat lezárására</b></p>	<p>A gyakorlat nagycsoportos megbeszélése. Segítő kérdések a trénernek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hogy tetszik az új történet?</li> <li>• Hogyan vetettek részt az alkotásban? Hogyan éreztétek magatokat közben?</li> <li>• Ha választhatnál, melyik szereplő lennél a történetben? Ez a választás bármilyen módon összefügg a jelenlegi helyzetteddel? Ha igen, hogyan?</li> <li>• Bármilyen egyéb megosztani való?</li> </ul>
<p><b>Hasznos tanácsok a tréner számára</b></p>	<p>Bármilyen más mese is választható kiindulásként, amely valamely összetett élethelyzetet ír le. A résztvevők otthon tovább módosíthatják a történetet.</p>
<p><b>Megjegyzések</b></p>	<p>A gyakorlatot az Aladdin program záró eseményén, egy 2017. július 27-29. között megtartott amsterdami workshop keretében dolgozták ki nemzetközi résztvevők.</p>