A REZILIENCIA FEJLESZTÉSÉT SEGÍTŐ GYAKORLATOK GYŰJTEMÉNYE

szociális és egészségügyi dolgozók számára

Resicare

Resicare

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETŐ 6

1. FEJEZET:
AZ ALKALMAZOTT MÓDSZEREK RÖVID LEÍRÁSA 9

1.1 HOGYAN SEGÍT A CBT A REZILIENCIA FEJLESZTÉSÉBEN ÉS A KIÉGÉS ELKERÜLÉSÉBEN? 10

1.2 HOGYAN SEGÍT A KOGNITÍV IDEGTUDOMÁNY A REZILIENCIA FEJLESZTÉSÉBEN ÉS A KIÉGÉS ELKERÜLÉSÉBEN? 12

1.3 HOGYAN SEGÍT A MŰVÉSZETTERÁPIA A REZILIENCIA FEJLESZTÉSÉBEN ÉS A KIÉGÉS ELKERÜLÉSÉBEN? 13

2. FEJEZET:
CBT ESZKÖZÖK A REZILIENCIA FEJLESZTÉSÉRE 14

2.1 SZAKMAI IDENTITÁS GYAKORLAT 15

2.2 GONDOLATNAPLÓ 18

2.3 SZÓKRATÉSZI KÉRDEZÉS 22

2.4 LEFELÉ MUTATÓ NYÍL 27

2.5 A NEHÉZSÉGEK/KIHÍVÁSOK ÁTKERETEZÉSE 33

2.6 A KONFLIKTUSHELYZETEK MEGÉRTÉSE 37

3. FEJEZET:
A KOGNITÍV IDEGTUDOMÁNY EREDMÉNYEIT FELHASZNÁLÓ ESZKÖZÖK A REZILIENCIA FEJLESZTÉSÉBEN 40

3.1 AZ AGY KÉZMODELLJE 41

3.2 AZ ERŐFORRÁSOK MEGTALÁLÁSA ÉS ALKALMAZÁSA 51

3.3 „SAJÁT TV CSATORNÁIM" 59

4. FEJEZET:
MŰVÉSZETTERÁPIÁS ESZKÖZÖK A REZILIENCIA FEJLESZTÉSÉBEN **65**

4.1 REZILIENCIA-PAJZS **66**

4.2 A STRESSZ, A FIGYELEM ÉS A FÓKUSZ **70**

4.3 HIVATÁS ÉS ÉLETRAJZ **79**

4.4 ÉLETTÖRTÉNET **84**

4.5 AZ ÉN HŐSÖM **86**

5. FEJEZET:
KEVERT GYAKORLATOK **89**

5.1 ÉRZELEM ÉS INTEGRÁCIÓ **90**

5.2 TÖRTÉNET ÁTÍRÁS **98**

5.3 LÉPCSŐFOKOK KISZÍNEZÉSE **104**

6. FEJEZET:
PÉLDÁK KÜLÖNBÖZŐ TRÉNINGTERVEKRE **110**

6.1 35 órás offline tréningterv **111**

6.2 16 órás offline tréningterv **121**

6.3 14 órás offline tréningterv **125**

IMPRESSZUM **128**

Ezt az eszköztárat a “RESICARE - Reziliencia building techniques for professionals working with vulnerable groups” projekt (referenciaszám: 2018-1-FR01-KA202-048071) keretében fejlesztettük ki, az Európai Bizottság Erasmus+ programjának támogatásával. Jelen kiadvány kizárólag a szerzők álláspontját tükrözi, és a Bizottság nem vonható felelősségre az itt közölt információ bármilyen módon történő felhasználásáért.

RÉSZTVEVŐ PARTNEREK

KÉPES ALAPÍTVÁNY (Magyarország)
www.kepesalapitvany.hu

ELAN INTERCULTUREL (Franciaország)
www.elaninterculturel.com

IRTS Paris Ile-de-France (Franciaország)
www.irtsparisidf.asso.fr

ANIMACCIÓN ESPAÑA (Spanyolország)
www.animaccion.org

BEVEZETŐ

A szociális és az egészségügyi munka, bár sokszor rendkívül hálás feladat, rengeteg stresszel jár. Ennek forrása többek között a kliensek nehéz élethelyzete, a kliensekkel, a munkatársakkal és a felettesekkel való kapcsolat nehézségei, az elismerés hiánya (mely a társadalom, a főnökök, a munkatársak, sőt néha még a célcsoport részéről is érkezhet). Ráadásul hiány van hatékony, könnyen használható és szabadon hozzáférhető eszközökben, amelyek segítenének a stresszes helyzetekkel való megbirkózásban és a kiégés elkerülésében.

Mielőtt három országban – Magyarországon, Franciaországban, Spanyolországban – elkezdtük megtervezni a kiégés elleni, reziliencia fejlesztő képzéseket (mely gyakorlataiból ízelítőt ad jelen kiadvány), interjút készítettünk szociális munkásokkal és egészségügyi dolgozókkal, hogy megtudjuk, hogyan próbálnak megküzdeni a stresszel, milyen eszközöket és technikákat, illetve erőforrásokat használnak már most is.

A leggyakoribb válaszok a következők voltak: család és barátok támogatása; az olyan hobbik, mint az olvasás, a jóga, a meditáció, a sport, a tánc és az éneklés; illetve az alkotó tevékenység, például a korongozás. A jó szokások szintén segítenek: „az időnk megfelelő beosztása, hogy maradjon időnk regenerálódni, és a szabadidőnk hasznos eltöltése" – fogalmazta meg egyik interjúalanyunk. „Keresnünk kell azokat a helyzeteket, amelyek testileg-lelkileg feltöltenek bennünket."

Ugyanakkor, ahogy egy másik interjúalany rámutatott: Hosszú távon „ezek a dolgok [a hobbik] nem elegendőek ahhoz, hogy feltöltsük az akkumulátorunkat". Hatékonyabb eszközként az önvizsgálat és az önfejlesztés került szóba. Ezek különböző formákban jelentkezhetnek:

- A befelé tekintés és a verbalizálás képessége: „Mindennap beszéltem magamban, nincs jó út a kiégés legyőzéséhez, amikor tudod, hogy szenvedsz, de az fontos, hogy beszélj róla, még ha csak magadban is, mert ha verbalizálod, amit érzel, azzal valóssá teszed, ami benned van."
- Önmagunk és a korlátaink jobb megismerése. Lehetséges, hogy a nehéz kérdésekkel kell kezdenünk: „Vajon ez a fajta munka tényleg megfelel az érzékenységünknek, a személyiségünknek, az érzelmeinknek? Elég erősek vagyunk hozzá?" „És amikor már tisztában vagyunk a korlátainkkal, tudjuk, hogy egy bizonyos ponton meg kell állnunk." „Rájöttem, hogy a saját utamat kell járnom" – mondta egy kórházi ápoló, aki olyan képzés és munka után nézett, amely kívül esik a konvencionális ápolási modellen.

Az erős és támogató munkahelyi közösség vagy kollektíva fontosságát szintén sokan említették. Fontos a ventillálás, a negatív gondolatok és a nehézségek megosztása, de szóba került a közös ellazulás lehetősége is: „Nevetéssel, mókázással gyógyítjuk egymást, és tényleg jó érzés tudni, hogy ha úgy érezzük, nem jól mennek a dolgok, mindig van kivel megbeszélni.".

Néhány válaszadó a problémamegoldás hasznosságát hangsúlyozta: „Meg kell próbálni kommunikálni azt, ami nem működik, azok felé, akiknek lehetőségük van változtatni. Nyitott és elkötelezett munkatársakkal kell megbeszélni a dolgokat, hogy alternatív megoldást találjunk."

A szupervíziós csoportok lehetővé teszik, hogy a szociális munkások nehéz esetek megvitatása révén egymásnak segítsenek. Több interjúalany is említette szakember segítségének igénybevételét: az egyéni ülések egy szupervizorral, terapeutával vagy coach-csal hatékony segítséget jelenthetnek a stresszel való megküzdésben, bár a megkérdezettek hajlamosak voltak túlságosan későn folyamodni ilyesfajta segítségért, amikor már közel jártak a kiégéshez.

Ha nem sikerül kezelni a stresszt, az elkerüléshez, közömbösséghez, sőt (átmeneti vagy tartós) pályaelhagyáshoz vezethet.

A szociális és egészségügyi dolgozók rezilienciájának fejlesztését szolgáló eszköztár célja, hogy segítsen a szakmában dolgozóknak elkerülni, hogy eljussanak abba a szakaszba, ahol úgy érzik, kénytelenek feladni a hivatásukat, amelyért egykor szívből lelkesedtek.

A szociális munkások és egészségügyi dolgozók által használt, bevett technikákon és megközelítéseken túl itt olyan gyakorlatok gyűjteményét kínáljuk, melyek különböző módokon mozdítják elő a rugalmas ellenállási képesség fejlesztését: azzal, hogy segítenek beazonosítani a stresszes helyzeteket, segítenek megvizsgálni az automatikus reakcióinkat és negatív értelmezéseinket, felmérni az erősségeinket és az erőforrásainkat, valamint stratégiákat kialakítani a nehéz helyzetekkel való megbirkózáshoz.

Az e kiadványban szereplő gyakorlatok jórészt a kognitív viselkedésterápia (cognitive behaviour therapy, röviden CBT), a kognitív idegtudomány és a művészetterápia eszköztárára épülnek.

Az **1. fejezet** rövid bevezetést nyújt az elméleti és módszertani alapokba. Bemutatjuk a kognitív viselkedésterápia, a kognitív idegtudomány és a művészetterápia mögött húzódó alapvető elképzeléseket, és elmagyarázzuk, miért hasznosak ezek a reziliencia fejlesztésében.

A **2-4. fejezetekben** részletesen bemutatunk olyan gyakorlatokat, amelyet a fent említett technikák felhasználásával dolgoztunk ki. Mindegyik gyakorlat összetett és általában nem csak egy módszert használ (még ha kognitív viselkedésterápia, kogintív idegtudomány vagy művészetterápia címszó alatt jelenik is meg).

Az **5. fejezet** olyan gyakorlatokat mutat ír le, melyek szándékosan ötvözik a különböző technikákat.

A kiadványban bemutatott feladatokat az egyes országokban megvalósított képzéseiből válogattuk össze. Ezzel az volt a célunk, hogy sokféle eszközt bemutassunk, melyek közül a felhasználók igényeik és ízlésük szerint választhatnak, azokat tetszésük szerint kombinálhatják. A gyakorlatok leírása minden információt tartalmaz, ami szükséges az elvégzésükhöz, beleértve a céljukat, a szükséges eszközöket, a javasolt időtartamot, az instrukciókat és a közös megbeszéléshez kapcsolódó tippeket is.

Annak illusztrálására, hogyan lehet egymásra építeni a különböző feladatokat egy képzés keretein belül, három különböző tréningterv mintát is leírunk a **6. fejezetben** (melyek mindegyikét ki is próbáltuk).

Reméljük, hogy az eszköztár új ötleteket, inspirációt ad majd a szociális és egészségügyi területen dolgozóknak, valamint trénereiknek, szupervizoraiknak.

AZ ALKALMAZOTT MÓDSZEREK RÖVID LEÍRÁSA

1

1. FEJEZET

AZ ALKALMAZOTT MÓDSZEREK RÖVID LEÍRÁSA

A kezeletlen, folyamatos munkahelyi stressz kiégéshez vezethet. A stressz az az érzés, hogy az előttünk álló kihívások maguk alá gyűrnek, és az a gondolat, hogy nincs elég erőforrásunk ahhoz, hogy megküzdjünk velük.

A kihívások jöhetnek kívülről (a munkánk elismerésének hiánya a főnökünk, a kliensek vagy a kollégák részéről; alulfizetettség, világosan körülhatárolt feladatok hiánya, vagy túl sok feladat), vagy belülről (túlságosan negatívan értékeljük a helyzeteket, vagy saját magunkról gondoljuk azt, hogy képtelenek vagyunk megbirkózni velük).

A kiégés folyamatára és a szociális és egészségügyi dolgozók életében jelen lévő jellemző külső stresszfaktorokra „STRESSZ, MENTÁLIS EGÉSZSÉG, REZILIENCIA ÉS KULTURÁLIS MEGHATÁROZOTTSÁGUK A SZOCIÁLIS MUNKA TERÜLETÉN" című könyvünk bevezetőjében tértünk ki részletesebben.

Jelen eszköztárban inkább a belső stresszfaktorokra - a helyzetértékelésünkre, a magunkkal és másokkal kapcsolatos hiedelmeinkre - összpontosítunk, illetve arra, hogy milyen módokon lehet ezeket kezelni.

1.1 HOGYAN SEGÍT A CBT A REZILIENCIA FEJLESZTÉSÉBEN ÉS A KIÉGÉS ELKERÜLÉSÉBEN?

A kognitív viselkedésterápia (CBT) mögött meghúzódó elképzelés szerint gondolataink és értelmezéseink alapvető hatással vannak az érzéseinkre, és viselkedésünkre.
A CBT technikák segítenek azonosítani és megváltoztatni a negatív és irreális gondolkodási sémáinkat, módszerei egyénileg és csoportosan is alkalmazhatók.

Az első lépés az lehet, hogy beazonosítjuk azokat a munkahelyi helyzeteket, amelyeket különösen nehéz kezelni, amelyek erős érzelmeket (vagy éppen ellenkezőleg, fásultságérzést) váltanak ki belőlünk, majd elemezzük őket. Az egyik elemzéshez használható technika az úgynevezett **„gondolatnapló"**, amely segít elválasztani a történet „objektív" elemeit (ki mit mondott, ki mit csinált stb.) a szubjektív élményeinktől (testi érzésektől, érzelmektől) és értelmezéseinktől. Miután sikerült beazonosítani, hogyan értelmezünk egy adott helyzetet (jellemzően negatívan, ezért élünk meg negatív érzelmeket és érzékelünk stressztüneteket, innen ered az elnevezésük: **negatív automatikus** gondolatok, röviden NAG-ok), megtanuljuk, hogyan kérdőjelezhetjük meg őket, hogyan vehetjük őket górcső alá, hogyan állapíthatjuk meg, hogy ezek mennyire realisztikusak, mennyire megalapozottak. A NAG-ok megkérdőjelezésében, tesztelésében segítségünkre van az ún. **„szókratészi kérdezés"**. Arra is kísérletet tehetünk, hogy megtudjuk, mitől lesz egy helyzet annyira rossz a számunkra, mi az, amit a számunkra jelent (itt a **„lefelé mutató nyíl technika"**-t vethetjük be).

A negatív automatikus gondolatok legtöbbször valamilyen „kognitív torzítást" foglalnak magukban. Ezek olyan túlzó / irracionális gondolkodási sémák, melyek irreális következtetésekhez és negatív érzésekhez vezetnek. Az alábbiakban felsorolunk néhány példát olyan kognitív torzításokra, melyeket a CBT megpróbál felfedni és módosítani:

- "Mentális szűrő": a személy kizárólag a helyzet negatív aspektusaira fókuszál, és figyelmen kívül hagyja a pozitív dolgokat.
- "Fekete-fehér gondolkodás": a személy a helyzetet vagy önmagát „mindent vagy semmit" módon, szélsőséges terminusokban értékeli.
- "Katasztrofizálás": a személy nagy valószínűséget tulajdonít a lehető legrosszabb végkimenetelnek.
- "Elhamarkodott következtetés": a személy nagy magabiztossággal jósolja meg egy dolog kimenetelét úgy, hogy valójában nagyon kevés információval rendelkezik.
- "Megszemélyesítés": a személy azt gondolja, hogy minden, amit mások mondanak vagy tesznek, személyesen neki szól. Előfordulhat az is, hogy magát hibáztatja olyan dolgok miatt, amelyekre nincs befolyása.
- "Kellene" állítások: a személynek nagyon merev elképzelései vannak arról, hogy hogyan kellene neki és másoknak viselkedni. Ha a többiek megszegik ezeket a szabályokat, kiborul, ha úgy érzi, ő nem tud megfelelni az elvárásoknak, bűntudat, szorongás gyötri.
- "Érzelmi alapú érvelés": a személy úgy véli, ha valamit érez, az biztosan igaz is. "Ha úgy érzem, buta vagyok, akkor biztosan az is vagyok."

Ebben a könyvben leírjuk, hogyan lehet ezeket az egyszerű technikákat (a gondolatnaplót, a lefelé mutató nyilat és a szókratészi kérdezést) néhány egyszerű instrukció és feladat segítségével csoportoknál alkalmazni.

Hogyan segítenek ezek az eszközök a kiégés elkerülésében, a reziliencia fejlesztésében?

- Azáltal, hogy segítenek jobban megérteni a helyzetünket, a gondolatainkat, az érzelmeinket. Ha tisztában vagyunk ezekkel, akkor feltérképezhetjük, próbára tehetjük és ellenőrzésünk alá vonhatjuk őket.
- Azáltal, hogy segítenek reálisabban értékelni a helyzeteket, a saját szerepünket és a lehetőségeinket.
- Azáltal, hogy segítenek alternatív értelmezéseket is fontolóra venni (melyek mások, mint a mi első, automatikus értelmezésünk). Ez megváltoztathatja azt, ahogy a nehéz helyzetekben érezzük magunkat, következésképpen ahogy reagálunk és cselekszünk.

1.2 HOGYAN SEGÍT A KOGNITÍV IDEGTUDOMÁNY A REZILIENCIA FEJLESZTÉSÉBEN ÉS A KIÉGÉS ELKERÜLÉSÉBEN?

Az idegtudomány az idegrendszert tanulmányozza. A kutatási területe a molekuláktól a sejteken és az idegpályákon át egészen a komplex emberi viselkedésig terjed.

A kognitív idegtudomány célja az emberi elme biológiai alapjainak megismerése; a kognitív funkciók, az érzelmek és az azok mögött álló agyi struktúrák közötti kapcsolat feltárása. Az e területen végzett kutatások elvezethetnek az agyunk és a viselkedésünk jobb megértéséhez: hogyan kapcsolódnak egymáshoz, és hogyan hat rájuk a stressz? Kutatási területei között említhetjük a tanulást, a nyelvet, az intelligenciát, a kreativitást, a tudatosságot, a figyelmet, a memóriát, az érzelmet, a döntéshozatalt, a szociális kogníciót és az empátiát.

Mindezen tudás birtokában képesek vagyunk megérteni a stresszválaszokban részt vevő agyi mechanizmusokat. Fontos kiemelni, hogy a stressz pozitív (eustressz) és negatív (distressz) egyaránt lehet.

A kognitív idegtudománynak hála azzal is tisztába kerülhetünk, hogy melyek azok a helyzetek, tevékenységek és személyes élmények, amelyek serkentik azon kémiai anyagok (hormonok és neurotranszmitterek) kibocsátását, amelyek csökkentik a stresszválaszt és a szorongást, illetve növelik az önszabályozást és a jóllétet.

Például stresszhelyztben, ha meg tudjuk találni a belső vagy külső erőforrásainkat, abból motivációt nyerünk arra, hogy megbirkózzunk a helyzettel. A motivációt a dopamin nevű ingerületátvivő anyaggal (neurotranszmitterrel) hozzák összefüggésbe, amely serkenti a koncentrációt, az észlelést, a tanulást és a kreativitást, melyek mind szükségesek ahhoz, hogy nehéz helyzetekben jó megoldásokat találjunk, és jobban kezeljük a stresszt.

Idegtudományi vizsgálatok azt is kimutatták, hogy amikor stresszt élünk át, a pozitív emlékek felidézése egy szerotonin nevű neurotranszmitter kibocsátását idézi elő. Ez a molekula segíti a distressz csökkentését, fokozza a figyelmet és segíti az érzelmek szabályozását.

Ezenkívül, ha megöleljük egy barátunkat, vagy megsimogatunk egy háziállatot, akkor oxitocin szabadul fel a szervezetünkben, amelyet a „kötődés hormonjának" is neveznek, mert elősegíti a kötődés kialakulását a kapcsolatokban. Az oxitocin befolyásolja a hangulatot, a viselkedést és a testérzeteinket. Amikor ölelkezünk valakivel, ez a kontaktus olyan módon stimulálja a nyomásérzékelő receptorokat a bőrünk alatt, hogy az élettani események egész sorát indítja el. Többek között csökken a pulzusunk is, ami ellazult állapothoz vezet. Ami a hangulatot illeti, az oxitocin növeli az olyan boldogsághormonok szintjét, mint a szerotonin és a dopamin.

Többek között ezek az ismeretek voltak segítségünkre olyan gyakorlatok kidolgozásában, melyek segítenek a stressz kezelésében, a kiégés elkerülésében és a munkahelyi jóllét növelésében.

1.3 HOGYAN SEGÍT A MŰVÉSZETTERÁPIA A REZILIENCIA FEJLESZTÉSÉBEN ÉS A KIÉGÉS ELKERÜLÉSÉBEN?

Az ember barlanglakó kora óta fest, énekel és táncol. Művészi módon fejezi ki magát, hogy megformálja, leképezze, uralma alá hajtsa életének azon aspektusait, melyek rejtélyt jelentenek a számára és nyugtalanítják. A halál például egy misztérium. Az embernek a művészi szimbolizálás rítusain és ceremóniáin keresztül sikerült az ismeretlen okozta gyötrelmet bizonyos mértékig kontrollálni és csökkenteni.

Hasonlóképpen, a háború sújtotta országokban a gyerekek háborúsat játszanak és rajzolnak. Hőst, orvost, tűzoltót alakítanak. Ilyen módon attól a valóságtól függetlenül tudnak cselekedni, amely félelmet ébreszt bennük. Ez a formákkal és a színekkel való kísérletezés egy módja, szimbolikus megközelítésben amely segít abban, hogy kapcsolódjunk saját magunkhoz és másokhoz.

Vannak olyan helyzetek, amelyeket nem tudunk közvetlenül megosztani, bizonytalanságuk vagy fájdalmasságuk miatt, esetleg mert nem állnak rendelkezésünkre a szavak az átéltek elmeséléséhez. Az is elképzelhető, hogy a hallgatóság nem képes a befogadásra. Így tehát a művészet egyik funkciója, hogy láthatóvá, formába önthetővé, hozzáférhetővé tegyen olyan belső folyamatokat, melyek fájdalmakkal, reményekkel, kihívásokkal és álmokkal kísért élettapasztalatunk nyomán jönnek létre.

Azért beszélünk terápiáról, mert a művészi alkotás e folyamata olyan terápiás folyamathoz is vezethet, melynek révén jobban megismerhetjük önmagunkat, tisztába kerülhetünk a fájdalmunkkal, és a tanulás, az elfogadás és a fejlődés forrásává alakíthatjuk azt. A művészetterápia módosíthatja a valóságészlelésünket és azt, ahogyan ebből következően cselekszünk.

A facilitátor (művészeti mediátor) párbeszédet javasol, kísér és segít elő a művészi alkotás (írás, festmény, szobor, színház, tánc) és az azt létrehozó személy között. Mindenki saját maga fedezheti fel az alkotói folyamat során felmerülő kérdéseket és válaszokat. A mediátor nem értelmez és nem jelöli ki a haladás útját. Elképzelhető például, hogy valaki az alkotómunka során felfedezi korábbi pozitív tapasztalait, vagy azokat az embereket, akik hatással voltak rá, akik biztonságot nyújtanak neki, és támogatják abban, hogy bízzon magában.

A művészetterápia megadhatja a lökést, hogy az ember egy traumatikus élmény után ki tudjon jönni a gödörből.

A reziliencia ösvényein barangolva nekünk, segítő szakembereknek lehetőségünk nyílik befejezetlen műalkotásként megérteni a világot.

"A kreativitás nem kikapcsolódás, hanem egy új világot kell megteremtenie, hogy meg tudjuk változtatni azt a világot, amelytől szenvedünk."

Boris Cyrulnik

CBT ESZKÖZÖK A REZILIENCIA FEJLESZTÉSÉBEN

2

2. FEJEZET

CBT ESZKÖZÖK A REZILIENCIA FEJLESZTÉSÉBEN

2.1 SZAKMAI IDENTITÁS GYAKORLAT

A gyakorlatot kidolgozta: Képes Alapítvány
Videó illusztráció: https://www.youtube.com/watch?v=XZEskUB-0So

A GYAKORLAT CÉLJA	• a résztvevők szakmai identitásának körüljárása • a résztvevők szakmai elvárásainak, hiedelmeinek, céljainak megbeszélése • annak megvizsgálása, hogy ezek az elvárások, hiedelmek és célok mennyire egyeznek meg / különböznek a csoporton belül • olyan saját technikák / megközelítések megosztása egymással, amelyeket nehéz helyzetekben alkalmazni lehet
MÓDSZER	CBT
MIKOR ALKALMAZZUK EGY KÉPZÉS SORÁN?	A képzés első részében
IDŐTARTAM (PERC)	A megszülető válaszok számától függően 75 – 120 perc.
A RÉSZTVEVŐK MINIMÁLIS / MAXIMÁLIS / AJÁNLOTT SZÁMA	Ez a gyakorlat kis csoportokban működik jól (6-12 résztvevővel).
HELYIGÉNY	Csoport befogadására alkalmas nagyságú terem.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	• Papírlapok (2 kérdés/fő, azaz 6 résztvevő és 4 kérdés esetén 6x4x2 db papírlapra lesz szükségünk) • Tollak (1/résztvevő) • Valamilyen alátét, amin a résztvevők írhatnak (könyvek, A4-es dossziék stb.) • Borítékok a válaszoknak (1 boríték/kérdés) • 2-3 méter hosszú kötél • 1 olló • Ragasztószalag a kötél rögzítéséhez
ELŐKÉSZÜLET	A tréner kinyomtatja magának a kérdéseket.

A GYAKORLAT RÉSZLETES LEÍRÁSA

A gyakorlat 1. része: Az állítások megfogalmazása (15 perc)

- A tréner minden részvevőnek ad papírt (kérdésenként 2 lapot mindenkinek), tollat és valamilyen kemény alátétet (könyvet stb.), amin írhatnak.
- Megkéri a résztvevőket, hogy válaszoljanak a kérdésekre, amelyeket felolvas, és hogy egy válaszhoz egy papírlapot használjanak. 0, 1 vagy 2 lapot használhatnak minden kérdéshez.
- A tréner felolvassa a listáján szereplő első kérdést, megvárja, amíg a résztvevők válaszolnak rá, összegyűjti a válaszokat, és beteszi őket az 1. számot viselő borítékba. Ezután felteszi a következő kérdést, majd összegyűjti a válaszokat stb. (Egészen addig, amíg minden kérdés el nem hangzott, és minden válasz össze nem gyűlt.

A kérdések a szakmai elvárásokra, hiedelmekre és célokra vonatkozhatnak. Például:

- Szociális munkásként mi a te felelősséged?
- Mi az, ami nem a te felelősséged?
- Mi jelent sikert egy szociális munkás számára?
- Mi a kudarc egy szociális munkás számára?
- Mi az, ami könnyű számodra a munkádban?
- Mi az, ami nehéz számodra a munkádban?
- Ideális esetben hogyan kellene viselkedniük a klienseknek?
- Ideális esetben hogyan kellene viselkedniük a főnököknek/munkatársaknak?
- Mi teszi nehézzé/lehetetlenné egy klienssel való munkát?
- Mi teszi nehézzé/lehetetlenné egy főnökkel/munkatárssal való munkát?

A gyakorlat 2. része: A „hőmérő" (30–75 perc)

- A tréner lefektet a földre egy hosszú kötelet, és a két végét ragasztószalaggal rögzíti.
- Elmagyarázza, hogy ez a kötél egy hőmérőt (vagy egy skálát) jelképez. Az egyik vége azt jelenti, hogy valaki teljesen egyetért egy állítással, a másik vége pedig teljes egyet nem értést jelent.
- Elismétli az első kérdést, majd találomra kihúz egy választ az 1. számú borítékból, és hangosan felolvassa.
- Ezután megkéri a résztvevőket, hogy helyezkedjenek el valahol a kötél mentén aszerint, hogy mennyire értenek vagy nem értenek egyet az állítással. (Azok, akik teljes mértékben egyetértenek, a kötél egyik végéhez állnak, azok pedig, akik egyáltalán nem értenek egyet, a másik végére. Közöttük helyezkednek el azok, akiknek a véleménye árnyaltabb.)
- Amikor minden résztvevő megtalálja az egyetértése mértékének megfelelő helyet, a tréner megkéri azokat a résztvevőket, akiknek különbözik a véleményük ugyanarról az állításról, hogy fejtsék ki valamivel bővebben a véleményüket.

(Bárki nemet mondhat, és megtagadhatja, hogy magyarázattal szolgáljon.)

Ez a beszélgetés elvezethet oda, hogy a résztvevők megosztanak egymással tapasztalatokat, technikákat, tudást (ha például valaki nehezen boldogul egy bizonyos típusú kliensi viselkedéssel, míg mások könnyebben kezelik azt, ez utóbbiak beszámolhatnak róla, miért boldogulnak olyan jól.)

A gyakorlat arra is rávilágíthat, hogy ugyanannak a helyzetnek a különböző értékelései az emberek korábbi tapasztalataiból, eltérő készségeiből, hiedelmeiből stb. eredhetnek.

KAPCSOLÓDÓ GYAKORLATOK

Ezt a gyakorlatot a 2.2 GONDOLATNAPLÓ gyakorlat követheti.

TIPPEK A GYAKORLAT LEVEZETÉSÉHEZ

Mivel a beszélgetés minden állítás után hosszúra nyúlhat, ezt a gyakorlatot több kisebb gyakorlatra is lehet bontani, és több napos képzések során lehet részletekben alkalmazni. Nem lesz idő minden állítást megvitatni, de a tréner leírhatja és kioszthatja az összes választ, hogy a résztvevők a szabadidejükben átgondolhassák és egymás között megvitathassák őket.

A gyakorlat online változata:

Olyan képernyőt használjunk, ahol a résztvevők válaszait anonim módon lehet megjeleníteni a gyakorlat első szakaszában („az állítások megfogalmazása" során). Minden kérdéshez külön oldalra lesz szükség, ahol az adott kérdésre írt válaszokat összegyűjthetjük. Ehhez olyan alkalmazásokat használhatunk, mint például a Google Jamboard, a www.mentimeter.com, vagy a https://ahaslides.com/.

Miután mindenki válaszolt mindegyik kérdésre, a csoport megtekinti az első oldalt (amelyen az első kérdésre adott válaszok szerepelnek). A tréner felolvas egy érdekesnek / megosztónak tűnő választ, és megkéri a résztvevőket, hogy jelezzék, mennyire értenek egyet az állítással. A résztvevők az ujjukkal jelezhetik, mennyire értenek egyet (1-10 ujj felmutatásával), vagy szavazhatnak 1-től 10-ig számozott kártyákkal. Ezután rátérnek a második oldalra (amelyen a második kérdésre adott válaszok szerepelnek), és így tovább.

ELMÉLETI HÁTTÉR

Az értelmezés szubjektív

Az, hogy hogyan értékelünk egy helyzetet, nagyban befolyásolja, hogy a helyzet milyen érzéseket vált ki belőlünk, és hogy hogyan cselekszünk. Az ilyen értékelés, nagyon gyorsan, szinte tudattalanul születik meg és valóságosnak tűnik. Ha azonban sikerül a helyzet

	„objektív" leírását szétválasztanunk a saját értékelésünktől, felmérhetjük, mennyire reális az értékelésünk, és nem lehetségesek-e más értékelések. Ezután elkezdhetünk bizonyítékokat gyűjteni mindegyik értelmezés alátámasztására illetve megcáfolására, és megfigyelhetjük, hogyan változnak az érzelmeink és a reakcióink, ahogy kezdeti értkelésünket módosítjuk. Ha például azt vesszük észre, hogy egy bizonyos típusú viselkedés számunkra nagyon kemény diónak bizonyul, mások számára viszont nem, újraértékelhetjük a helyzetet. Megismerhetjük mások megközelítését és technikáit, amelyek segítségével ők könnyebben megbirkóznak a feladattal, és ez csökkentheti bennünk a stresszt.

2.2 GONDOLATNAPLÓ

A gondolatnapló a kognitív viselkedésterápia (CBT) egyik alapvető eszköze. Az alábbi gyakorlatot, amely könnyen érthető módon próbálja szemléltetni a gondolatnapló csoportos használatát, a Képes Alapítvány dolgozta ki.

A GYAKORLAT CÉLJA	• egy esemény megértése és elemzése azáltal, hogy különválasztjuk a tényeket a gondolatoktól/ értelmezésektől és érzésektől • hogy reálisabban tudjuk látni a helyzeteket • hogy a saját történeteinket mások szemével is lássuk, hogy megváltoztassuk a nézőpontunkat • hogy mások történeteinek értelmezésén keresztül megtapasztaljuk, hogy mindenféle rosszindulat nélkül, jóhiszeműen is teljesen máshogy láthatják emberek ugyanazokat az eseményeket
MÓDSZER	CBT
MIKOR ALKALMAZZUK EGY KÉPZÉS SORÁN?	A közepén.
IDŐTARTAM (PERC)	100 perc
A RÉSZTVEVŐK MINIMÁLIS / MAXIMÁLIS / AJÁNLOTT SZÁMA	Ez a gyakorlat kis csoportokban működik jól (6-12 résztvevővel).
HELYIGÉNY	Csoport befogadására alkalmas nagyságú terem.

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	• Toll vagy ceruza • Kinyomtatott gondolatnapló-sablonok (ld. Kiosztandó segédanyag) – minden résztvevőnek egy, egy pedig a szemléltetéshez • Valamilyen alátét, amin a résztvevők írni tudnak (könyv, A4-es dosszié stb.)
ELŐKÉSZÜLET	A tréner megismerkedik a gondolatnapló fogalmával és funkciójával (ld. Elméleti háttér).
A GYAKORLAT RÉSZLETES LEÍRÁSA	
1. rész ***A tréner és a társtréner bemutatja a gyakorlatot (15 perc)***	A tréner megmutatja a csoportnak a gondolatnapló-sablont. Ezután megkéri a társtrénert, hogy meséljen el egy munkahelyi helyzetet, amelyben erős negatív érzéseket élt át. Először csak a „tényeket" gyűjti össze (a gondolatnapló 1. oszlopa), azokat az elemeket, melyeket objektívnek tekinthetünk (mi történt, ki mit mondott, ki mit csinált - ezeket a dolgokat bárki, aki jelen volt, láthatta, hallhatta volna). Ezután azokról az érzésekről / testi érzetekről kérdezi a társtrénert, amelyeket az átélt (és ezeknek az érzéseknek az intenzitásáról) (a gondolatnapló 2. oszlopa). Végül azt kérdezi meg, hogyan értelmezte a helyzetet, milyen gondolatok futottak át a fején a szituációban (a gondolatnapló 3. oszlopa). Ha a társtréner összekeveri a tényeket, az érzéseket és a gondolatokat, a tréner rámutat erre, és a megfelelő kategóriába sorolja be az információt.
2. rész ***A résztvevők önállóan kitöltik a gondolatnaplót (15 perc)***	Idézz fel egy munkahelyi helyzetet, amely (nagyon) erős negatív érzelmi hatást váltott ki belőled! (Pl. szorongás, félelem, megbántottság, harag, szégyen, bűntudat, szorongás.) Az első oszlopba írd le a tényeket, azokat az elemeket, melyeket bárki, aki jelen volt, láthatott/hallhatott volna! Minél részletesebben írd le a történteket, mintha egy filmrendező rendezne meg egy jelenetet! A második oszlopba az esemény során tapasztalt érzéseidet és azok intenzitását írd le! Ha jelentkezett nálad bármilyen testi tünet, azt is megemlítheted. A harmadik oszlopba azokat a gondolatokat írd, melyek az esemény során átfutottak a fejeden!
3. rész ***Megbeszélés 3-4 fős csoportokban (40 perc)***	Alakítsunk 3-4 fős csoportokat, és kérjük meg őket, hogy osszák meg egymással a történetüket, a következő módon:

- Az első résztvevő elmondja a történetét kizárólag az 1. oszlop tartalma (a „tények”) alapján. Ezt követően csöndben marad.
- Ezután a többi résztvevő elmondja, ők hogyan értelmezték volna ezt a helyzetet (próbáljanak meg a lehető legtöbbféle, életszerű értelmezéssel előállni), és milyen érzéseket ébresztett volna bennük (ez valószínűleg az értelmezéstől függ). Elképzelhetik azt is, mit gondolt vagy érzett a történet többi szereplője.
- Amikor a többi résztvevő e gondolatkísérletek végére ér, az első résztvevő elárulja, mit írt a 2. és a 3. oszlopba (mit érzett, és mit gondolt). Ezután a csoport megvitathatja, hogy a többiek értelmezése más volt-e, mint a mesélő értelmezése (és ha igen, miért).

Szerepcsere, a következő résztvevő lesz a mesélő.

A gyakorlat közös megbeszélése
30 perc

- Ültessük le egy körben a résztvevőket!
- Kérdezzük meg tőlük, mit tanultak ebből a gyakorlatból!
- Kérdezzük meg, meglepte-e őket, hogy a csoportjuk többi tagja hogyan értelmezte a helyzetüket!
- Ha a többiek máshogy értelmezték a helyzetüket, próbáljunk rájönni, vajon mi okozhatja a különbséget! (Lehet, hogy másoknak más tapasztalataik vannak, másra asszociálnak, esetleg a történet egyes fontos elemei nem hangzottak el stb.)

KAPCSOLÓDÓ GYAKORLATOK

Ezt a gyakorlatot a 2.3 SZÓKRATÉSZI KÉRDEZÉS és a 2.4 LEFELÉ MUTATÓ NYIL követheti

TIPPEK A GYAKORLAT LEVEZETÉSÉHEZ

A gyakorlat online változata:
Használjunk csoportbontást („Breakout room”) a kis csoportban történő megbeszélésekhez.
A gondolatnapló-sablont és az instrukciókat írásban küldjük ki e-mailen vagy az online platformon keresztül minden résztvevőnek (a nyomtatott anyagok kiosztása helyett).

ELMÉLETI HÁTTÉR

A gondolatnapló azáltal segít megérteni és elemezni egy eseményt, hogy szétválasztjuk benne a tényeket a gondolatoktól/értelmezésektől és az érzésektől. Az emberek általában hajlamosak ezeket összekeverni, és ez nehezíti a helyzet reális megítélését. Ráadáásul ha spontán értelmezésünket tényként kezeljük, előfordulhat, hogy mereven ragaszkodunk egyfajta értékeléshez, és ha az értelmezésünk irreálisan negatív, felesleges negatív érzéseket élünk át az adott helyzetben.
Azáltal, hogy a tényeket szétválasztjuk a gondolatoktól és az érzésektől, reálisabb képet kapunk a helyzetről, és más lehetséges értelmezéseket is fontolóra tudunk venni (ami az adott helyzettel kapcsolatos érzéseinket is megváltoztatja).

KIOSZTANDÓ SEGÉDANYAG – GONDOLATNAPLÓ

3 oszlopos gondolatnapló

A helyzet Segítő kérdések: • *Mi történt?* • *Hol voltál?* • *Ki mit mondott, ki mit csinált?*	**Érzések/testi reakciók** Segítő kérdések: • *Milyen érzéseket éltél át (és milyen intenzitással)?* • *Milyen testi reakcióid voltak?*	**Gondolatok, értelmezések** Segítő kérdések: • *Milyen gondolatok (képek) futottak át az agyadon?*

2.3 SZÓKRATÉSZI KÉRDEZÉS

A szókratészi kérdezés a kognitív viselkedésterápia (CBT) egyik alapvető eszköze. Az alábbi gyakorlatot, amely könnyen érthető módon próbálja szemléltetni a szókratészi kérdezés csoportos használatát, a Képes Alapítvány dolgozta ki.

A GYAKORLAT NEVE	Szókratészi kérdezés
A GYAKORLAT CÉLJA	• Hogy elsajátítsunk egy eszközt, amely segít megállapítani, mennyire reálisak egy adott helyzetre vonatkozó automatikus értékeléseink • Hogy segítsen megkérdőjelezni a túlságosan negatív értelmezéseket • Hogy segítsen reálisabb értelmezéseket megfogalmazni és csökkenteni a szorongást
MÓDSZER	CBT
MIKOR ALKALMAZZUK EGY KÉPZÉS SORÁN?	A közepe táján.
IDŐTARTAM (PERC)	100 perc
A RÉSZTVEVŐK MINIMÁLIS / MAXIMÁLIS / AJÁNLOTT SZÁMA	Ez a gyakorlat többféle létszámú csoportban is jól működik (6-20 résztvevővel).
A RÉSZTVEVŐK MINIMÁLISAN SZÜKSÉGES ELŐKÉPZETTSÉGE	Nincs szükség előképzettségre, de hasznos, ha ezt a gyakorlatot a gondolatnapló gyakorlat után végezzük.
HELYIGÉNY	Csoport befogadására alkalmas nagyságú terem.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	• Egy kiosztandó segédanyag minden résztvevőnek (a kiegészítendő kérdésekkel) – lásd a gyakorlat leírást követően • Egy A4-es papírlap minden résztvevőnek • Tollak (fejenként 1) • Valamilyen alátét, amelyen a résztvevők írhatnak (könyvek, A4-es dossziék stb.)
ELŐKÉSZÜLET	A tréner megismerkedik a szókratészi kérdezés fogalmával (ld. Elméleti háttér). A tréner elkészíti és kinyomtatja a kiosztandó segédanyagot minden résztvevő számára.

A GYAKORLAT RÉSZLETES LEÍRÁSA

A gyakorlat 1. része: Magyarázat a szókratészi kérdezésről (5 perc)

- A tréner elmagyarázza, mit jelent a szókratészi kérdezés (ld. Elméleti háttér), és miért hasznos az automatikus értelmezések megkérdőjelezésében.

A gyakorlat 2. része: A technika bemutatása egy önként jelentkező vagy egy társtréner segítségével (25 perc)

- A tréner kér egy önként jelentkezőt, hogy bemutathassa a technikát. Ha senki sem jelentkezik, akkor egy társtréner lehet a tréner segítségére (ez utóbbi megoldás talán amúgy is biztosabb / hatékonyabb).
- A tréner megkéri az önként jelentkezőt, hogy röviden meséljen el egy munkahelyi eseményt, ami erős érzéseket váltott ki belőle (mi történt, hogyan értelmezte a helyzetet, hogyan érezte magát).
- Miután az önként jelentkező elmesélte a történetet, a tréner megkéri a résztvevőket, írják le, mit kérdeznének a mesélőtől, hogy jobban megértsék a helyzetet, és hogy meg tudják állapítani, vajon mennyire reális a mesélő értelmezése.
- Ezután a tréner szókratészi kérdezés alkalmazásával próbálja jobban megérteni és elemezni a történetet (a kérdések listáját lásd a kiosztandó segédanyagban).
- Ezt követően a tréner megkérdezheti, a résztvevők is fel tudták-e volna tenni ezeket a kiegészítendő kérdéseket. Ha igen, akkor a tréner rámutathat, hogy ezek valójában a józan ész diktálta kérdések, melyeket a hétköznapi életünkben, spontán módon mindannyian felteszünk.

A gyakorlat 3. része: Gyakorlás párokban (40 perc)

- A tréner kiosztja a kiegészítendő (nyitott) kérdések nyomtatott változatát (ld. kiosztandó segédanyag), mindenkinek ad egy üres papírlapot és egy tollat.
- Megkéri a résztvevőket, idézzenek fel egy helyzetet a közelmúltból, ami zavarta őket, és amivel hajlandóak lennének dolgozni.
- Ezután a résztvevők párokba rendeződnek, minden párnak van egy „A" és egy „B" tagja.
- Először az „A" résztvevő meséli el, hogy mi történt (3 percben), majd elmagyarázza a párjának, miért volt ez a helyzet olyan nehéz a számára (mit jelentett számára, hogyan értelmezte a helyzetet).
- A párja felteszi neki a kiosztandó segédanyagban szereplő kiegészítendő kérdéseket, „A" résztvevő pedig megpróbálja a helyzetre vonatkoztatva megválaszolni

őket - a válaszokat leírja az üres papírra. Ezen a ponton előjöhetnek olyan részletek, gondolatok, melyekre első körben nem is gondolt, és ez segítheti abban, hogy még jobban megértse a helyzetét.

- 20 perc után a pár tagjai szerepet cserélnek.

A GYAKORLAT KÖZÖS MEGBESZÉLÉSE 30 PERC	• Ültessük le egy körbe a résztvevőket! • Kérdezzük meg, mit tanultak ebből a gyakorlatból!
KAPCSOLÓDÓ GYAKORLATOK	Ezt a gyakorlatot össze lehet kötni a 2.2 GONDOLATNAPLÓ és a 2.4 LEFELÉ MUTATÓ NYÍL gyakorlattal.
TIPPEK A GYAKORLAT LEVEZETÉSÉHEZ	A gyakorlat online változata: A páros gyakorlathoz használjunk csoportbontást („Breakout rooms") A kiosztandó segédanyagot és az instrukciókat írásban küldjük ki e-mailen vagy az online platformon keresztül minden résztvevőnek (a nyomtatott anyagok kiosztása helyett).
ELMÉLETI HÁTTÉR	**Szókratészi kérdezés** Az, hogy hogyan értékelünk egy helyzetet, nagyban befolyásolja, hogy a helyzet milyen érzéseket vált ki belőlünk, és hogy hogyan cselekszünk. Az ilyen értékelés, nagyon gyorsan, szinte tudattalanul születik meg és valóságosnak tűnik. Az egyik módja annak, hogy megtudjuk, **mennyire megalapozottak** az automatikus értelmezéseink, az úgynevezett **„szókratészi kérdezés"** módszere, amely abban áll, hogy az alábbiakhoz hasonló kiegészítendő kérdéseket teszünk fel: • Hogyan jutottam erre a következtetésre / ehhez az értelmezéshez? • Milyen bizonyítékok támasztják alá az értelmezésemet? • Ellene is szólnak bizonyítékok? Melyek azok? • El tudom képzelni, hogy vannak más lehetséges értelmezések is (például mások máshogy értelmezték volna a helyzetet)? Ha igen, mik lennének azok? A szókratészi kérdezés célja, hogy segítsen az embereknek megfogalmazni a gondolataikat egy helyzettel kapcsolatban, majd pedig megkérdőjelezzék őket, és utánajárjanak, azok mennyire reálisak. A cél nem az, hogy elvessük az adott személy értelmezését, vagy arra biztassuk, hogy gondolkozzon pozitívan. Inkább a kritikus gondolkodás fejlesztéséről van szó, annak megvizsgálásáról, hogy mennyire valószerűek az automatikus értelmezések.

A folyamat végére az illető talán - nagyban van csak egy kissé - módosítja az eredeti értelmezését, a folyamat során nyert saját belátásai alapján. (Ezt nevezik **„kognitív átstrukturálásnak”**.) Amikor az értelmezések kevésbé szélsőségesek, kevésbé negatívak, az ember negatív érzései általában veszítenek erejükből, és képes lesz a jövőbeli hasonló helyzetekben máshogy reagálni, máshogy viselkedni.

Ebben a wikipedia szócikkben lehet bővebben olvasni a szókratészi kérdezésről és arról, hogy honnan kapta a nevét: https://en.wikipedia.org/wiki/Socratic_questioning.

KIOSZTANDÓ SEGÉDANYAG – SZÓKRATÉSZI KÉRDEZÉS

A GONDOLATOK TISZTÁZÁSA

- El tudnád alaposabban ezt magyarázni?
  (azokra az elemekre vonatkozóan, melyek nem világosak a hallgatóság számára)
- Mit értesz az alatt, hogy....?
  (azokra az elemekre vonatkozóan, melyek nem világosak a hallgatóság számára)
- Miért mondod ezt?
  (azokra az elemekre vonatkozóan, melyek nem világosak a hallgatóság számára)

A FELTEVÉSEK MEGKÉRDŐJELEZÉSE

- Mindig ez a helyzet?
- Milyen feltételezésekkel éltél itt?
- Úgy tűnik, azt feltételezed, hogy...?

AZ ÉRTELMEZÉST ALÁTÁMASZTÓ BIZONYÍTÉKOK KERESÉSE

- Ezt honnan tudod?
- Milyen bizonyítékok vannak rá?

AZ ÉRTELMEZÉST CÁFOLÓ BIZONYÍTÉKOK KERESÉSE

- Vannak ellene szóló bizonyítékok is? Mik azok

MÁS LEHETSÉGES ÉRTELMEZÉSEK KERESÉSE

- El tudod képzelni, hogy vannak más lehetséges értelmezések is (például mások máshogy értelmezték volna a helyzetet)? Ha igen, mik lennének azok?

2.4 LEFELÉ MUTATÓ NYÍL

A lefelé mutató nyíl technika a kognitív viselkedésterápia (CBT) egyik alapvető eszköze. Az alábbi gyakorlatot, amely könnyen érthető módon próbálja szemléltetni a lefelé mutató nyíl technika csoportos használatát, a Képes Alapítvány dolgozta ki.

A GYAKORLAT CÉLJA	• Hogy elsajátítsunk egy eszközt, amelynek segítségével megvizsgálhatjuk alapvető hiedelmeinket, mögöttes félelmeinket, és megérthetjük, mi „forog kockán" egy helyzetben, amely érzésünk szerint aránytalan reakciót vált ki belőlünk • Hogy csökkentsük a szorongást (azáltal, hogy feltárjuk, láthatóvá tesszük a mögöttes félelmeket, és elkezdünk gondolkodni rajtuk, megkérdőjelezni őket)
MÓDSZER	CBT
MIKOR ALKALMAZZUK EGY KÉPZÉS SORÁN?	A közepén.
IDŐTARTAM (PERC)	45 perc
A RÉSZTVEVŐK MINIMÁLIS / MAXIMÁLIS / AJÁNLOTT SZÁMA	Ez a gyakorlat többféle létszámú csoportban is jól működik (6-20 résztvevővel).
HELYIGÉNY	Csoport befogadására alkalmas nagyságú terem.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	• Egy kiosztandó segédanyag minden résztvevő számára (lásd a gyakorlat leírást követően) • Tollak (fejenként 1), • Valamilyen alátét, amelyen a résztvevők írhatnak (könyvek, A4-es dossziék stb.)
ELŐKÉSZÜLET	A tréner megismerkedik a lefelé mutató nyíl technikával (ld. Elméleti háttér). A tréner elkészíti és kinyomtatja a kiosztandó segédanyagot minden résztvevő számára. A trénernek elég tapintatosnak kell lennie ahhoz, hogy leállítsa a gyakorlatot, mielőtt a másik (akivel a gyakorlatot bemutatja) túlságosan sebezhetővé válna.

A GYAKORLAT RÉSZLETES LEÍRÁSA

A gyakorlat 1. része: Rövid magyarázat az alaphiedelmekről és a lefelé mutató nyíl technikáról (egy példa felhasználásával) (15 perc)

A tréner beszél az alaphiedelmekről (mik ezek, hogyan alakultak ki a múltban, hogyan befolyásolnak bennünket) - ld. Elméleti háttér.

Azt is elmagyarázza, honnan tudhatjuk, hogy negatív alaphiedelmek léptek működésbe - ld. Elméleti háttér.

Ezután bemutatja a lefelé mutató nyíl technikát - ld. Elméleti háttér.

Illusztrálja is a gyakorlatot, például a következőkkel*:
Esemény: Társaságba mész, és meg szeretnél ismerkedni egy nővel, aki szimpatikus neked. Gondolat: "Nem merem megszólítani azt a nőt a bulin."
Alkalmazzuk a lefelé mutató nyíl technikát erre a gondolatra, hogy kiderüljön, miért érzed úgy, hogy nem mered megtenni:

- 1. kérdező: Mit gondolsz, mi fog történni, ha megszólítod azt a nőt?
- 1. válaszadó: Vissza fog utasítani.
- 2. kérdező: Ha ez történik, az azt jelenti, hogy. . .
- 2. válaszadó: .. biztosan pancser vagyok.
- 3. kérdező: Ha pancser vagyok, az azt jelenti, hogy . . .
- 3. válaszadó: ... sosem lesz párkapcsolatom.
- 4. kérdező:...Ha sosem lesz párkapcsolatom, akkor . . .
- 4. válaszadó: ... mindig egyedül leszek.

*A példa eredeti változata itt található: Leahy, R. L. (2017). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide.* Guilford Publications. 32. oldal.

A tréner végül elmagyarázza, hogy ha nem is jutunk el az alaphiedelmekig (mert előbb abbahagyjuk a gyakorlatot), akkor is beazonosíthatunk negatív automatikus gondolatokat (NAG-okat) és diszfunkcionális attitűdöket. A NAG-ok az automatikus értelmezéseink (melyek néha túlságosan negatívak, nem reálisak.)

A gyakorlat 2. része: Szemléltetés egy társtrénerrel (10 perc)

A tréner egy társtrénerrel bemutatja a gyakorlatot.
Először megmutatja a feladatlapot a csoportnak (ld. Kiosztandó segédanyag).
Ezután megkéri a társtrénert, hogy idézzen fel egy helyzetet, amelyben véleménye szerint túlságosan negatívan reagált.
A társtréner 1-2 percben elmeséli a történetet.

A tréner megkérdezi a társtrénert, miért volt olyan rossz számára a helyzet.
Miután a tréner megkapja az első választ, elkezdi alkalmazni a lefelé mutató nyíl technikát, és feltesz néhányat az alábbi kérdések közül (a Kiosztandó segédanyagon szereplő feladatlap kérdéseiből választ attól függően, melyik illik legjobban a helyzethez):

- És mi (volt) benne annyira rossz?
- És ha ez történt, az mit mond el rólad / másokról / a világról?
- És ha igaz volna? Akkor ezután mi történne? Az mit jelentene neked?
- És ez azért fontos, mert…

A tréner többször felteszi ezeket a kérdéseket, amíg el nem jutnak egy olyan pontig, ahol már a reakció érthetővé válik, mert sikerül a gyakorlat során egy mélyen fekvő, fájó hiedelemig eljutni.
A következő lépés az volna, hogy megtudjuk, hogyan alakult ki ez a hiedelem, és aztán megpróbáljuk megkérdőjelezni (például a szókratészi kérdezés alkalmazásával). Ez azonban már jellemzően terápiás vagy egyéni önismereti feladat.

A gyakorlat 3. része: Otthoni gyakorlás	Mivel ez a gyakorlat nagyon rövid idő alatt mélyre vihet, a tréner arra bátorítja a résztvevőket, hogy otthon próbálják ki egy szerettükkel vagy egyedül, és a következő alkalom elején számoljanak be a tapasztalatokról (ne a tréning során, párban alkalmazzák a technikát).
A gyakorlat közös megbeszélése 20 perc	• Ültessük le egy körbe a résztvevőket! • Kérdezzük meg, mit tanultak a bemutatóból! (A tréner a következő alkalommal is megvitathatja ezt a résztvevőkkel, amennyiben otthon gyakorolták a technikát.)
KAPCSOLÓDÓ GYAKORLATOK	Ezt a gyakorlatot össze lehet kapcsolni a 2.2 GONDOLATNAPLÓ és a 2.3 SZÓKRATÉSZI KÉRDEZÉS gyakorlattal.
TIPPEK A GYAKORLAT LEVEZETÉSÉHEZ	A gyakorlat online változata: A lefelé mutató nyíl mintát küldjük ki e-mailen vagy az online platformon keresztül minden résztvevőnek (a nyomtatott anyagok kiosztása helyett).

TOVÁBBI FORRÁSOK	Az alaphiedelmek leírásának és a lefelé mutató nyíl technika alkalmazásának szemléltetése: https://deploymentpsych.org/Introducing-Core-Beliefs-Video Könnyen érthető magyarázat az alaphiedelmekről: https://www.counselling-directory.org.uk/memberarticles/core-beliefs-automatic-thoughts-and-conceptualization-in-cbt A lefelé mutató nyíl technika használatának szemléltetése: https://deploymentpsych.org/sites/default/files/member_resource/Downward_Arrow.pdf

ELMÉLETI HÁTTÉR

Az alaphiedelmek feltárása a lefelé mutató nyíl technika segítségével

Mik azok az alaphiedelmek?

Az alaphiedelmek mélyen gyökerező hiedelmek magunkról, másokról (a kapcsolatokról) illetve a világról (arról, hogy hogyan működnek a dolgok). Az alaphiedelmek gyermekkorunkban alakulnak ki, korai tapasztalatainknak köszönhetően. Ezek a hiedelmek gyakran nem tudatosak, mégis nagyban befolyásolják az elvárásainkat, azt, ahogyan a helyzeteket értelmezzük - a szemüveget, amelyen át a világot és benne másokat és saját magunkat nézzük. Ezek az alaphiedelmek néha torzak, irreálisak, túlságosan negatívak és ellehetetlenítenek bennünket (pl. „nem vagyok jó semmire", „soha nem fog szeretni senki", „buta vagyok").

Ha sikerül rátalálnunk e hiedelmek forrására, talán rájövünk, hogy egy bizonyos helyzetben érthető gondolatokról van szó, melyeket később túláltalánosítottunk.

Például:

Azért gondolom, hogy buta vagyok, mert gyerekkoromban valahányszor feltettem egy kérdést a bébiszitteremnek, mindig megharagudott, és azt mondta: „Ne légy már ilyen buta!"

Később valahányszor feltettem valakinek egy kérdést, aki egy pillanatnyi késedelemmel válaszolt, mindig azt gondoltam, azért habozott, mert azt gondolja, buta vagyok.

Hogyan azonosítsuk be az alaphiedelmeket?

Néha mi magunk sem értjük, miért úgy reagálunk egy-egy helyzetre, ahogy. Túlságosan agresszívek vagyunk, túlságosan félünk, esetleg szorongunk, annak ellenére, hogy a helyzet kívülről nézve jelentéktelennek tűnik. Ha az, ami történt, nem olyan nagy ügy, miért zaklat fel mégis minket annyira? Miért fagyunk le, miért lesz úrrá rajtunk a szorongás, miért érzünk szégyent vagy éppen dühöt?

Talán valami olyasmi történt ebben a helyzetben, ami működésbe hozott egy negatív alaphiedelmet saját magunkról, másokról, a világról.

Úgy tárhatjuk fel az alaphiedelmeket, hogy újra meg újra felteszünk magunknak egy sor kérdést, amíg el nem jutunk egy mélyebb szintre, és el nem érkezünk egy olyan hiedelemhez, amely segít megérteni, mi forgott kockán számunkra az adott helyzetben, és megmagyarázza, miért voltak olyan erősek az érzelmeink.

A lefelé mutató nyíl technika

Hogyan történjék tehát ez a „feltárás"? Az úgynevezett „lefelé mutató nyíl" technikával, melynek része egy kérdéssor, amelyet minden válasz után újra meg újra felteszünk magunknak, és amelynek segítségével egyre mélyebbre hatolunk a hiedelmeink rendszerében.
A kérdések a következőképpen hangoznak:

A kérdések a következőképpen hangoznak:

- És mi lenne, ha ez igaz lenne? Mit mondana az el rólad / másokról / a világról?
- És mi az, ami miatt ez ennyire rossz (volt)?
- És ez azért fontos / azért zavar engem, mert….

KIOSZTANDÓ SEGÉDANYAG – LEFELÉ MUTATÓ NYÍL TECHNIKA (több szövegdobozt is használhatunk, ha szükséges)

A helyzet: .....
.....
.....

A gondolat: .....
.....
.....

↓

És mi lenne, ha ez igaz lenne?
Mit mond ez el rólad/másokról/a világról?
Miért (volt) annyira rossz?
És ha...., akkor.....
És ez azért fontos, mert...

↓

És mi lenne, ha ez igaz lenne?
Mit mond ez el rólad/másokról/a világról?
Miért (volt) annyira rossz?
És ha...., akkor.....
És ez azért fontos, mert...

↓

És mi lenne, ha ez igaz lenne?
Mit mond ez el rólad/másokról/a világról?
Miért (volt) annyira rossz?
És ha...., akkor.....
És ez azért fontos, mert...

2.5 A NEHÉZSÉGEK/KIHÍVÁSOK ÁTKERETEZÉSE

A Zone Positive (https://www.facebook.com/ZonePositive/) „The Opened Door" („A kinyílt ajtó") gyakorlatának mintájára kialakította az Elan Interculturel.

CÉLOK	• A negatív események kettősségén való elgondolkodás ahelyett, hogy csupán kudarcnak tekintsük őket • A nézőpont megváltoztatása és az események tanulási és fejlődési lehetőségnek tekintése • A frusztráció kezelésének megtanulása • Önbizalomnövelés
MÓDSZER	CBT
MIKOR ALKALMAZZUK EGY KÉPZÉS SORÁN?	A közepén.
IDŐTARTAM (PERC)	90 perc
A RÉSZTVEVŐK MINIMÁLIS / MAXIMÁLIS / AJÁNLOTT SZÁMA	Minimum: 2 Maximum: 30 Ajánlott: 15
HELYIGÉNY	Csoport befogadására alkalmas nagyságú terem
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	• Kiosztandó segédanyag • Papír és filctollak
ELŐKÉSZÜLET	A Kiosztandó segédanyag kinyomtatása (fejenként egy példány)

A GYAKORLAT RÉSZLETES LEÍRÁSA	
Bevezető (5 perc)	Magyarázzuk el a résztvevőknek, hogy a gyakorlat célja, hogy észrevegyük, hogy a legtöbbször, amikor negatívnak gondolunk egy helyzetet, és úgy látjuk, bezárul előttünk egy ajtó, egy másik ajtó kinyílik. Az újraértelmezés képessége elsajátítható, ha az ember egy optimistább nézőpont alkalmazásával megváltoztatja a felfogását.
A gyakorlat 1. része: Nyitott és zárt ajtók (80 perc)	Osszuk párokra a csoportot! Kérjük meg a részvevőket, hogy mindenki egyesével idézzen fel olyan eseményeket, tevékenységeket vagy helyzeteket, amelyekben nem tudták elérni, amit szerettek volna, vagy amiket kudarcként értékelnek. (Gondolhatnak például olyan esetekre, amikor sok erőfeszítést tettek valamiért, de valamilyen akadály miatt végül feladták. Vagy mondhatnak

olyan példákat, amikor valami rossz eredménnyel végződött egy elszalasztott lehetőség vagy mások elutasítása miatt.)

Adjunk minden résztvevőnek egy Kiosztandó segédanyagot, és kérjük meg őket, hogy mindegyik helyzetet írják le az első oszlopba.

Ezután kérjük meg őket, hogy gondolkozzanak el (egyelőre önállóan), milyen pozitív aspektusai vannak a leírt helyzeteknek, és a válaszokat írják a második oszlopba. A kinyíló ajtók metaforáját használva próbáljuk megtalálni minden helyzet pozitív hozadékát és tanulságait:

Mit tudtál meg saját magadról ennek a helyzetnek köszönhetően?

Milyen más dolgokra világított rá ez a helyzet?

Volt-e a helyzetnek bármilyen váratlan, pozitív hozadéka?

Ezután kérjük meg az első résztvevőt, hogy mesélje el a negatív helyzeteit és azok pozitív aspektusait a párjának. Párja ezután további kérdezgetéssel segítheti őt abban, hogy további olyan új lehetőségeket azonosítson be, melyek a zárt ajtónak köszönhetően keletkeztek, és melyekre korábban nem gondolt.

Kérjük meg a résztvevőket, hogy cseréljenek szerepet, és ismételjék meg a lépéseket.

Javasoljuk a résztvevőknek, hogy jegyezzenek fel egyrészt minden erőforrást, ami segített nekik legyőzni a nehéz helyzeteket, másrészt azt, hogy mik voltak azok a személyes igényeik, melyek a negatív helyzetek során hátrányt szenvedtek.

Zárás:

Az egész csoporttal közösen vitassuk meg, milyen erőforrásokat és új lehetőségeket találtak. Kérdezzük meg őket, készen állnak-e és motiváltak-e, hogy a kihívások pozitív oldalát is lássák.

A gyakorlat célja nem az, hogy azt javasoljuk, minden helyzethez vak, feltétlen optimizmussal álljunk hozzá. Ugyanakkor gyakran előfordul, hogy az emberen annyira úrrá lesznek a negatív gondolatok, hogy nem látja a pozitív hozadékokat és tanulási lehetőségeket, melyeket a nehéz helyzetek magukkal hoznak.

A GYAKORLAT KÖZÖS MEGBESZÉLÉSE	Az egész csoporttal: Kérdezzük meg a résztvevőket, mit tanultak ebből a gyakorlatból, és hogy szerintük alkalmazni fogják-e legközelebb, amikor valamilyen nehézséggel találják szemben magukat.

TIPPEK A GYAKORLAT LEVEZETÉSÉHEZ

A gyakorlat szemléltetéséhez kérjük meg a résztvevőket, hogy írják le a történetet, hogy később megoszthassák másokkal. Írják le a nyitott ajtókat is (a pozitív lehetőségeket, melyek a helyzet nyomán keletkeztek). Az írás abban is segít, hogy jobban átlássuk, rendszerezni tudjuk gondolatainkat. Ezután rendezzük a résztvevőket párokba, és kérjük meg őket, hogy hagyják el a termet, vigyék magukkal a telefonjukat, és készítsenek 4 fotót:

- 2 olyat, ami a helyzetben a zárt ajtót jelképezi (egy tervet, amit nem tudtak megvalósítani, egy kudarcnak tartott helyzetet...)
- 2 olyat, mely a helyzet által kinyított ajtókat jelképezi (az új lehetőségeket, a tanulságokat…)

Kérjük meg őket, hogy 20 perc múlva jöjjenek vissza, és mutassák meg a fotóikat a többi résztvevőnek.
room with their camera or smartphone and take 4 pictures:

TOVÁBBI FORRÁSOK

*Készült a Zone Positive, „The Opened Door" („A kinyílt ajtó") gyakorlata alapján, melynek eredeti változata a "What door opened" („Melyik ajtó nyílt ki?"). Szerző: Martin E. P. Seligman Ph.D. - University of Pennsylvania. Seligman, M. E. P., (2006). Learned Optimism. New York: Random House, Inc.

KIOSZTANDÓ SEGÉDANYAG – A NEHÉZSÉGEK/ KIHÍVÁSOK ÁTKERETEZÉSE

ZÁRT AJTÓK	**NYITOTT AJTÓK**
Példa: Néhány évvel ezelőtt, érettségi után az orvosi egyetemen akartam továbbtanulni. Két évig rengeteget tanultam, és nem nagyon tudtam találkozni a barátaimmal, mert folyton fáradt voltam. Kétszer is felvételiztem, mindkét alkalommal sikertelenül. Nagyon szomorú és csalódott voltam, amiért hiábavaló volt az a rengeteg erőfeszítés.	**Példa:** Ezután egy évet arra szántam, hogy magammal és a személyes igényeimmel foglalkozzak. Több munkahelyen is dolgoztam, hogy félre tudjak tenni egy kis pénzt. Volt időm a barátokra és a családra, és ismét elkezdtem olvasni. Az olvasmányaimon keresztül fedeztem fel a társadalomtudományokat. Egy barátom mesélte, hogy Kanadában érdekes megközelítést alkalmaznak ebben a témában. Úgyhogy immár három éve itt élek. Nagyon szeretem a kultúrát és a társadalomtudományokat, ráadásul a tanáraim szerint jó érzékem van hozzá.
A legfontosabb ajtó, ami életem során bezárult előttem: …	Ugyanakkor ez megnyitotta az ajtót ehhez:…
Az ajtó, ami erőfeszítéseim ellenére bezárult előttem: …	Ugyanakkor ez megnyitotta az ajtót ehhez:…
Az ajtó, ami egy elszalasztott lehetőség miatt bezárult előttem: …	Ugyanakkor ez megnyitotta az ajtót ehhez:…
Az ajtó, ami egy elszalasztott lehetőség miatt bezárult előttem: …	Ugyanakkor ez megnyitotta az ajtót ehhez:…

2.6 A KONFLIKTUSHELYZETEK MEGÉRTÉSE

A gyakorlatot kidolgozta: Képes Alapítvány

A GYAKORLAT CÉLJA	• Hogy jobban megértsük a konfliktusok gyökerét • Hogy segítsen feltárni és beazonosítani a siker illetve a kudarc tényezőit (azokat is, amelyek a csoportos megbeszélés előtt nem voltak láthatóak) • Hogy megtapasztaljuk, hogy túl kevés információ alapján teljesen eltérő értelmezéseket alkothatunk • Hogy észrevegyük, hogy mindenki más részletet tarthat relevánsnak, ami befolyásolja azt, hogy látunk egy helyzetet, és hogyan reagálunk rá
MÓDSZER	CBT
MIKOR ALKALMAZZUK EGY KÉPZÉS SORÁN?	A képzés közepe vagy vége táján.
IDŐTARTAM (PERC)	150 perc
A RÉSZTVEVŐK MINIMÁLIS / MAXIMÁLIS / AJÁNLOTT SZÁMA	Ez a gyakorlat kis vagy közepes csoportban működik jól (6-12 résztvevővel).
HELYIGÉNY	Csoport befogadására alkalmas nagyságú terem.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	• Kinyomtatott kiosztandó segédanyag (kérdéssor), 4 kiosztandó segédanyag minden résztvevőnek • Egy A4-es papírlap minden résztvevőnek • Tollak (fejenként 1) • Valamilyen alátét, amelyen a résztvevők írhatnak (könyvek, A4-es dossziék stb.)
ELŐKÉSZÜLET	A tréner kinyomtatja magának a kiosztandó segédanyagot

A GYAKORLAT RÉSZLETES LEÍRÁSA

Egyéni munka (40 perc)	• Mindenki felidéz egy munkahelyi konfliktushelyzetet; ez lehet olyan is, amit végül sikerült megoldani, meg olyan is, amit nem sikerült, és még mindig bánt minket; jobb, ha az ember inkább olyan eseményt választ, ami nem a jelenlegi, hanem egy korábbi munkahelyén történt (amennyiben a probléma még nincs megoldva, és ezt a gyakorlatot jelenlegi munkatársakkal együtt végezzük)

	• miután kiválasztottuk a helyzetet, írjuk le (fél, legfeljebb egy oldalban) • ezután a tréner ad mindenkinek egy kérdéssort tartalmazó lapot (ld. KIOSZTANDÓ SEGÉDANYAG). A kérdésekre mindenki egyénileg válaszol.
Kiscsoportos gyakorlat (4 x 20 = 80 perc)	• alakítsunk 4 fős csoportokat • a tréner mindenkinek kioszt 3 db kiosztandó segédanyagot (ugyanazzal a kérdéssorral). A feladat a következő: – az első résztvevő felolvassa az eredeti, fél-egy oldalas történetét a kis csoportnak – miután befejezte a felolvasást, a többiek megpróbálják kitalálni a mesélő válaszait (csendben leírják, hogy szerintük a mesélő milyen válaszokat adna, anélkül, hogy bármilyen további kérdést feltennének neki) – miután a 3 hallgató leírja a tippjeit, a mesélő elárulja a válaszait, és összehasonlítja a többiek tippjeivel - ha vannak különbségek, meg kell próbálniuk rájönni, mi okozhatja őket – ezután szerepet cserélnek, míg a kis csoport minden tagja el nem mesélte a történetét
A GYAKORLAT KÖZÖS MEGBESZÉLÉSE (30 PERC)	• Ültessük le egy körbe a résztvevőket! • Kérdezzük meg, mit tanultak ebből a gyakorlatból!
KAPCSOLÓDÓ GYAKORLATOK	Ez a gyakorlat a 2.2 GONDOLATNAPLÓ és a 2.3 SZÓKRATÉSZI KÉRDEZÉS gyakorlat után következik.
TIPPEK A GYAKORLAT LEVEZETÉSÉHEZ	**A gyakorlat online változata:** Használjunk csoportbontást („Breakout rooms") a kiscsoportos megbeszélésekhez. A kiosztandó segédanyagot és az instrukciókat írásban küldjük ki e-mailen vagy az online platformon keresztül minden résztvevőnek (a nyomtatott anyagok kiosztása helyett), MIUTÁN leírták a történetüket.

KIOSZTANDÓ SEGÉDANYAG - A KONFLIKTUSHELYZETEK MEGÉRTÉSE

- Mi volt annyira rossz neked (a mesélőnek) a helyzetben? Próbáljd meg felsorolni a fő okait annak, hogy a helyzet feszült volt.

- A konfliktus egy folyamat eredménye volt (előre látható volt, mi fog történni), vagy meglepetés volt a számodra?

- Szerepet játszott a helyszín (az, ahol a konfliktus történt) abban, ami történt?

- Voltak jelen mások („tanúk") is rajtad és azon az illetőn kívül, akivel konfliktusba kerültél? Ez befolyásolta a történteket? Ha igen, hogyan?

- Mire számítottál ebben a helyzetben azzal szemben, ami történt?
  Ideális esetben minek kellett volna történnie?

- Mik voltak a legfontosabb dolgok, amik segítettek megoldani ezt a helyzetet (amennyiben sikeresen végződött az ügy)?

- Mi tette lehetetlenné, hogy meg tudd oldani a konfliktust? Próbáld meg összeszedni a legfontosabb tényezőket (amennyiben a helyzetnek nem lett megoldása).

A KOGNITÍV IDEGTUDOMÁNY EREDMÉNYEIT FELHASZNÁLÓ ESZKÖZÖK A REZILIENCIA FEJLESZTÉSÉBEN

3

3.1 AZ AGY KÉZMODELLJE

A gyakorlatot az Élan Interculturel dolgozta ki, Daniel Siegel's „Hand model of the brain" („Az agy kézmodellje") alapján.

A GYAKORLAT CÉLJA	• hogy megismerjük az agy főbb területeinek funkcióit • hogy megértsük, hogyan reagál az agyunk stresszhelyzetekben • hogy megismerjük az önmegnyugtatás és az önuralom visszaszerzésének lehetőségeit stresszhelyzetekben.
MÓDSZER	Kognitív idegtudomány
MIKOR ALKALMAZZUK EGY KÉPZÉS SORÁN?	A képzés eleje táján.
IDŐTARTAM (PERC)	180 perc
A RÉSZTVEVŐK MINIMÁLIS / MAXIMÁLIS / AJÁNLOTT SZÁMA	Ez a gyakorlat többféle létszámú csoportra is alkalmazható (1-100 résztvevő).
HELYIGÉNY	Fejenként egy szék és egy asztal, ahol a résztvevők dolgozhatnak, és írhatnak a kesztyűjükre.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	• Latex orvosi kesztyű (fejenként 1) • Színes filctollak • Mindegyik kiosztandó segédanyagból (1, 2, 3) egy példány minden résztvevőnek • Flipchart • Képek – bármilyen, újságból kivágott kép vagy képeslap, a lehető legtöbbféle (tájképektől egészen a szürreális festményekig)
ELŐKÉSZÜLET	Ismerkedjünk meg a tranzakcionális stresszmodell alapfogalmaival (ld. Elméleti háttér), a fő agyi területek funkcióival és Daniel Siegel „Az agy kézmodelljével"! (Ld. A gyakorlat részletes leírása és További források.

A GYAKORLAT RÉSZLETES LEÍRÁSA

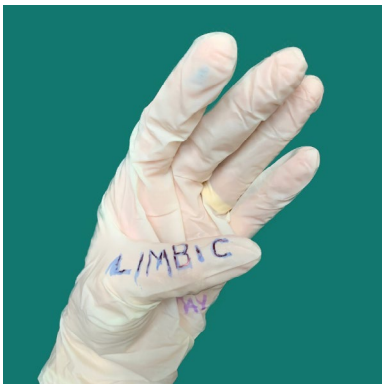
A gyakorlat 1. része: Az agyunk megértése (45 perc)

- Kérjük meg a résztvevőket, hogy húzzák fel a kesztyűt arra a kezükre, amelyikkel nem írnak
- Magyarázzuk el, hogy ezt a kezüket az agyuk modellezésére fogják használni
- Ennek a modellnek köszönhetően meg fogják érteni, hogyan épül fel az agyuk, mi történik az agyban, amikor stresszt élnek át, és hogyan ismerhetik meg az önmegnyugtatás és az önuralom visszaszerzésének lehetőségeit stresszhelyzetekben.

- Kérjük meg a résztvevőket, hogy a tenyerük közepére írják fel: Hüllőagy

Magyarázat:

- 248-206 millió évvel ezelőtt az agytörzsből kialakult az, amit egyesek „hüllőagynak" neveznek.
- Az agynak ezt a részét, amely a gerinchez legközelebb, a koponya aljánál helyezkedik el, agytörzsnek hívják, és a hüllők agyához hasonlít.
- Ez az agyi terület felelős a túlélést szolgáló alapvető funkciókért, úgymint a szívverés, a légzés, a testhőmérséklet és a térbeli tájékozódás. Automatikus válaszreakciókat szabályoz, és ez dönti el például, hogy éhesek vagyunk-e vagy jóllakottak, a szexuális izgalom vagy a szexuális kielégültség állapotában vagyunk-e, ébren vagyunk vagy pedig alszunk.



- Kérjük meg a résztvevőket, hogy a hüvelykujjukat hajlítsák a tenyerükre, és írják rá: **limbikus terület.**

Magyarázat:

- Ez az "ősi emlősagy" akkor fejlődött ki, amikor először megjelentek a kisemlősök, nagyjából 206-144 millió évvel ezelőtt. Agyunknak ez a része megegyezik az ősibb emlősök, a kutyák, a macskák és az egerek agyának limbikus rendszerével.
- Agyunk középső részét tekinthetjük az érzelmeink egyfajta központjának. Itt dolgozzuk fel az érzelmeket, és itt tároljuk az emlékeket (hippokampusz).
- A limbikus területek értékelik jelenlegi helyzetünket. „Ez most jó vagy rossz?" A jó felé mozdulunk, és a rosszat elkerüljük (amygdala). Ez a terület dönti el, hogy egy adott ingert fenyegetésként vagy a túlélést szolgálóként észlelünk, és ennek megfelelően vagy működésbe hozza

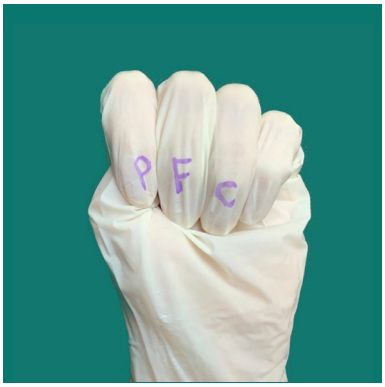
a test stresszválaszát, vagy sem.
Az agytörzs és a limbikus rendszer közötti kapcsolat vezérli a „harcolj, menekülj vagy merevedj le" válaszokat.

.

- Kérjük meg a résztvevőket, hogy a hüvelykujjukat eltakarva szorítsák ökölbe a kezüket, és írják rá a kézfejükre: **agykéreg.**

Magyarázat:

- Néha **„új emlősagynak"** vagy új agykéregnek (neocortexnek) is nevezik, mert az emlősöktől eltekintve a gerincesekben alulfejlett. 55-24 millió évvel ezelőtt kezdett kifejlődni. A majmoknak és a csimpánzoknak is van.
- Itt szabályozzuk a komplex szociális helyzetekben szükséges logikai és gondolkodási funkciókat. Ez teszi lehetővé, hogy legyenek elvont fogalmaink és elképzeléseink, valamint hogy kialakítsuk azt a tudatosságot, amely térképet szolgáltat számunkra a belső világunk megértéséhez.
- Ugyanakkor azt is lehetővé teszi, hogy felismerjük a fizikai tapasztalatainkat, és - az öt érzékszerven keresztül - irányítja a külvilág észlelését. A tapintás- és mozgásészlelés révén követi a testünk helyzetét és mozgását.
- Motoros tevékenységünket és akaratlagosan mozgatható izmainkat is az új agykéreg irányítja.



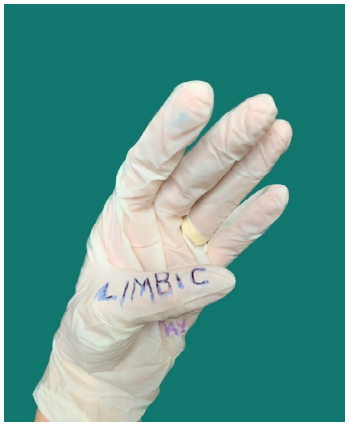
- Kérjük meg a résztvevőket, hogy a körmükre írják rá: **PFK** (prefrontális kéreg):

Magyarázat:

- A prefrontális kéreg (amely kizárólag az ember sajátja) segít nekünk célokat kitűzni és azokat elérni. Számos agyterületről kap impulzusokat, hogy feldolgozza az információt, és ennek megfelelően alkalmazkodik.
- Számos végrehajtó funkciót lát el, többek között összpontosítja a figyelmet és a motivációt, megjósolja a tettek előrelátható következményeit, megjósolja a környezetünkben várható eseményeket, kontrollálja az impulzusokat, szabályozza az érzelmi válaszreakciókat, koordinálja és szabályozza a komplex viselkedéseket („nem csinálhatom A-t, ha B történik") .-
- A PFK teszi lehetővé, hogy megálljunk, mielőtt cselekednénk, hogy legyen belátásunk és empátiánk.

Kérjük meg a résztvevőket, hogy figyeljék meg, hogy a két középső ujjbegyük a limbikus-hüvelykujji részen nyugszik,

és hozzáér az agytörzsi-tenyér részhez, valamin közvetlen kapcsolatban áll az agykéreg-ujjakkal is. Ezenkívül, a mindezen területekről érkező jeleket összekapcsolja a társas világunkban küldött és fogadott jelekkel. Ez az agyterület mélységesen INTEGRATÍV.



Mi történik, amikor stresszes állapotba kerülünk?

Azaz amikor úgy észleltünk egy hangot, egy képet vagy egy testi érzetet, mint ami veszélyt jelent számunkra (a testi épségünkre, a szakmai, a személyes vagy a kulturális identitásunkra), és az agyunk működésbe hozta a test stresszválaszát, hogy felkészítsen bennünket a harcra, a menekülésre vagy a lemerevedésre.

A prefrontális kéreg kikapcsol, és már nem működik együtt az agyunk többi területével. Kérjük meg a résztvevőket, hogy nyújtsák ki az ujjaikat, a hüvelykujjuk pedig maradjon keresztbe fektetve a tenyerükön: **ebben a pillanatban már nincs hozzáférésünk az olyan magasabb rendű funkciókhoz**, mint a problémamegoldás, az empátia, az a képesség, hogy a dolgokat a helyükön kezeljük / más megvilágításba helyezzük, az érzelmi reakciók szabályozása, a gátlás...

Nevezhetjük úgy is ezeket a fiziológiai reakciókat, hogy elszakad a cérna. A hüllőagy és a limbikus terület veszi át az analitikus és az empatikus gondolkodásunk helyét.

VIGYÁZAT!
Ebben a pillanatban nem adottak a fiziológiai feltételei annak, hogy bármiféle döntést hozzunk, vagy kapcsolatba tudjunk lépni egy másik emberrel. Úgyhogy igyekezzünk elkerülni, hogy olyasmit mondjunk, amit később megbánunk!

Hogyan szerezhetjük vissza az önuralmunkat és birkózhatunk meg jobban a stresszhelyzetekkel?

A gyakorlat 2. része: Hogyan vegyük észre, hogy mindjárt elszakad a cérna? (60 perc)

Videó illusztráció: https://www.youtube.com/watch?v=YL3J1Majb_4&t=16s

- Kérjük meg a résztvevőket, hogy alakítsanak 3-4 fős csoportokat. Kérjük meg őket, hogy osszanak meg egymással olyan munkahelyi élményeket, amikor elszakadt a cérna: egy olyan élményt, ami után később azt gondolták magukban: „Hát ezt meg miért csináltam?"
- - Kérjük meg őket, hogy találják meg, és mondják el, milyen veszélyt/fenyegetést észleltek abban a helyzetben: például „a szakmai identitásomat éreztem fenyegetve, mert a főnököm úgy kiabált velem, mint egy kétévessel", "a női

identitásomat éreztem fenyegetve, mert tárgyként kezelt", "az anyagi biztonságomat éreztem veszélyben, mert azt hittem, ki fognak rúgni".

- Kérjük meg őket, hogy találják meg azokat az érzéseket, fizikai jeleket, amelyek megjelennek, mielőtt elszakad a cérna.
- Adjunk minden résztvevőnek egy példányt az 1. kiosztandó segédanyagból, és kérjük meg őket, hogy a testet ábrázoló rajzon jelöljék meg, melyik testrészüket érzik leginkább, mielőtt elveszítik az önuralmukat, és írjanak rá egy érzetet. (Például bejelölhetem a mellkast, és ráírhatom, hogy „tűz", vagy a szemre azt, hogy „csőlátás".) Ezután megmutathatják a többieknek a rajzukat.
- Gyűljünk össze nagyobb csoportban! Magyarázzuk el a résztvevőknek, miért fontos tudatában lenni annak, hogyan jelzi a testük, hogy egy helyzetet fenyegetőnek élnek meg, és hamarosan el fog szakadni náluk a cérna. Emlékeztessük őket, hogy amikor elszakad a cérna, nem vagyunk abban a fiziológiai helyzetben, hogy bármilyen döntést hozhassunk, vagy kapcsolatba tudjunk lépni egy másik emberrel.

A gyakorlat 3. része: Hogyan tudjuk elkerülni, hogy elszakadjon a cérna? Hogyan tudjuk összeszedni magunkat, miután megtörtént? (60 perc)

- Ragasszunk fel egy flipchart papírt a falra.
- Kérjük meg a résztvevőket, hogy írják fel rá, mi bizonyult hasznosnak számukra, hogy megnyugodjanak illetve hogy összeszedjék magukat, amikor úgy érezték, mindjárt elveszítik az önuralmukat.
- Miután elkészültek, kérjük meg őket, hogy álljanak körbe. Olvassuk fel hangosan, amit a flipchart papírra írtak.

Amennyiben szükséges, az elhangzottakat ki lehet egészíteni az alábbiakkal:

Az önuralom visszanyeréséhez:

- ***Szerencsés esetben*** **lépjünk ki a helyzetből,** és szedjük össze magunkat: nem szégyen venni néhány mély levegőt, főleg ha erre van szükség a személyes és szakmai környezetünk megóvásához.
- **A mély, hasi légzés** az egyik legjobb módja annak, hogy csökkentsük a stresszt a testben. Ez azért van, mert amikor mélyeket lélegzünk, az azt az üzenetet küldi az agyunknak, hogy nyugodjon meg és lazuljon el. A hasi légzés „hordozható", mindig velünk van, bármikor bevethetjük, ha szorongunk. Könnyen alkalmazható és nagyon megnyugtató. (Ld. 2. kiosztandó segédanyag)
- Becsukhatjuk a szemünket, és felidézhetünk egy **pozitív eseményt**, ami korábban történt velünk. Ez az emlék serkenti

a szerotonintermelést az elülső cinguláris kéregben, amely a prefrontális kéreg mögött elhelyezkedő, a figyelmet irányító terület. Amikor az önuralmunk elvesztésének határán vagyunk, nehéz odafigyelni vagy egyáltalán emlékezni egy örömteli pillanatra. Ezért hasznos volna előre kiválasztani. Válasszunk ki egy pozitív emléket, rajzoljuk le vagy írjuk le amilyen részletesen csak lehet (a rajzot 3. kiosztandó segédanyag segítségével készítsük el), és mentsünk el róla egy fotót a telefonunkon, hogy mindig kéznél legyen.

- Feszítsük meg az összes izmunkat, majd miután néhány másodpercig megfeszítve tartjuk, lazítsuk el őket. A progresszív relaxáció során belégzés közben megfeszítünk egy izomcsoportot, és kilégzés közben ellazítjuk azt. Az izomcsoportokkal egy bizonyos sorrendben dolgozunk. (Ld. **További források**.)
- Megölelhetünk egy barátot vagy egy háziállatot. Az ölelés oxitocint szabadít fel, ahogy azt az 1.2 fejezetben olvashattuk.
- Magyarázzuk el a résztvevőknek, hogy mindezek a lépések segíteni fognak ismét összekapcsolni a prefrontális kérget a limbikus területtel és a hüllőaggyal: kérjük meg őket, hogy hajlítsák vissza az ujjaikat a hüvelykujjukra, hogy látható legyen, hogyan működnek ismét együtt az agyi területek, a PFK irányítása alatt.
- Hangsúlyozzuk a következő gondolatot: "Amikor érezzük, hogy mindjárt elszakad a cérna, eszünkbe juthat ez a modell és az, hogy hogyan tudunk segíteni az agyunknak megnyugodni". Amint egy kicsit ellazulunk, kiegyensúlyozottabbá válunk, újra kontrollt szerzünk az olyan magasabb rendű funkciók felett, mint amilyen a tervezés képessége, az impulzuskontroll, a figyelem irányítása, a perspektívaváltás képessége.

A GYAKORLAT KÖZÖS MEGBESZÉLÉSE (15 PERC)

- Ültessük le a résztvevőket egy asztal köré, amelyre különböző képeket helyeztünk el.
- Kérjük meg a résztvevőket, hogy nézzék meg a képeket, és válasszák ki azt, amelyik a legjobban kifejezi a gyakorlattal kapcsolatos gondolataikat/érzéseiket.
- Többen is választhatják ugyanazt a képet.
- Ezután kérjük meg a résztvevőket, hogy egyesével mondják el, miért az adott képet választották, és hogyan kapcsolódik az érzéseikhez/gondolataikhoz.

KAPCSOLÓDÓ GYAKORLATOK

Ezt a gyakorlatot azok előtt a feladatok előtt végezhetjük, amelyek abban segítenek, hogy tisztába kerüljünk a saját erőforrásainkkal, és megtanuljuk ugyanazt a készséget új helyzetekben alkalmazni, például a 3.2. AZ ERŐFORRÁSOK MEGTALÁLÁSA ÉS ALKALMAZÁSA és a 3.3 „A SAJÁT TV CSATORNÁM".

TOVÁBBI FORRÁSOK

Dr Daniel J. Siegel: Mindsight - Elmetudatosság - A személyes átalakulás új tudománya - Bepillantás a terápiába, 2018, Ursus Libris

Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill.

Rekeszizomlégzés:
https://www.researchgate.net/publication/278249048_Diaphragmatic_Breathing_The_Foundation_of_Core_Stability

A szerotonintevékenység serkentése:
https://www.psychologytoday.com/us/blog/prefrontal-nudity/201111/boosting-your-serotonin-activity

Progresszív relaxáció:
https://positivepsychology.com/progressive-muscle-relaxation-pmr/

ELMÉLETI HÁTTÉR

TRANZAKCIONÁLIS STRESSZMODELL (LAZARUS, 1996)

Mi a stressz?

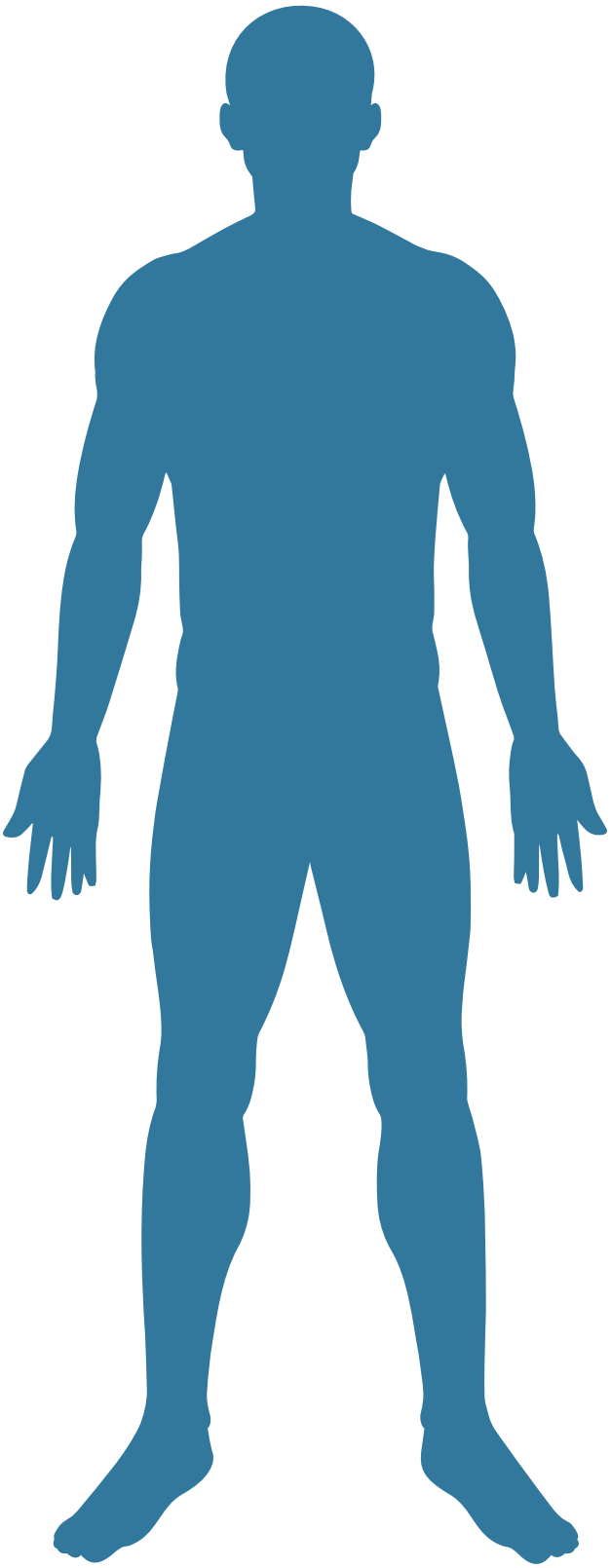
A stressz olyan érzelmi és fizikai megterhelés, melyet a külvilág nyomására adott válaszunk okoz. Lazarus és Folkman (1984) a következőképpen definiálta a pszichés stresszt: "egy bizonyos fajta kapcsolat az egyén és a környezete között, amely az egyén értékelése szerint meghaladja az erőforrásait és veszélyezteti a jóllétét".

Lazarus és munkatársai kognitív stresszelméletet állítottak fel, amely a külső és a belső alkotóelemek interakciója köré szerveződik. Elméletük nem a fiziológiai válaszokra, hanem arra összpontosít, hogy egy adott esemény mit jelent az egyén számára.

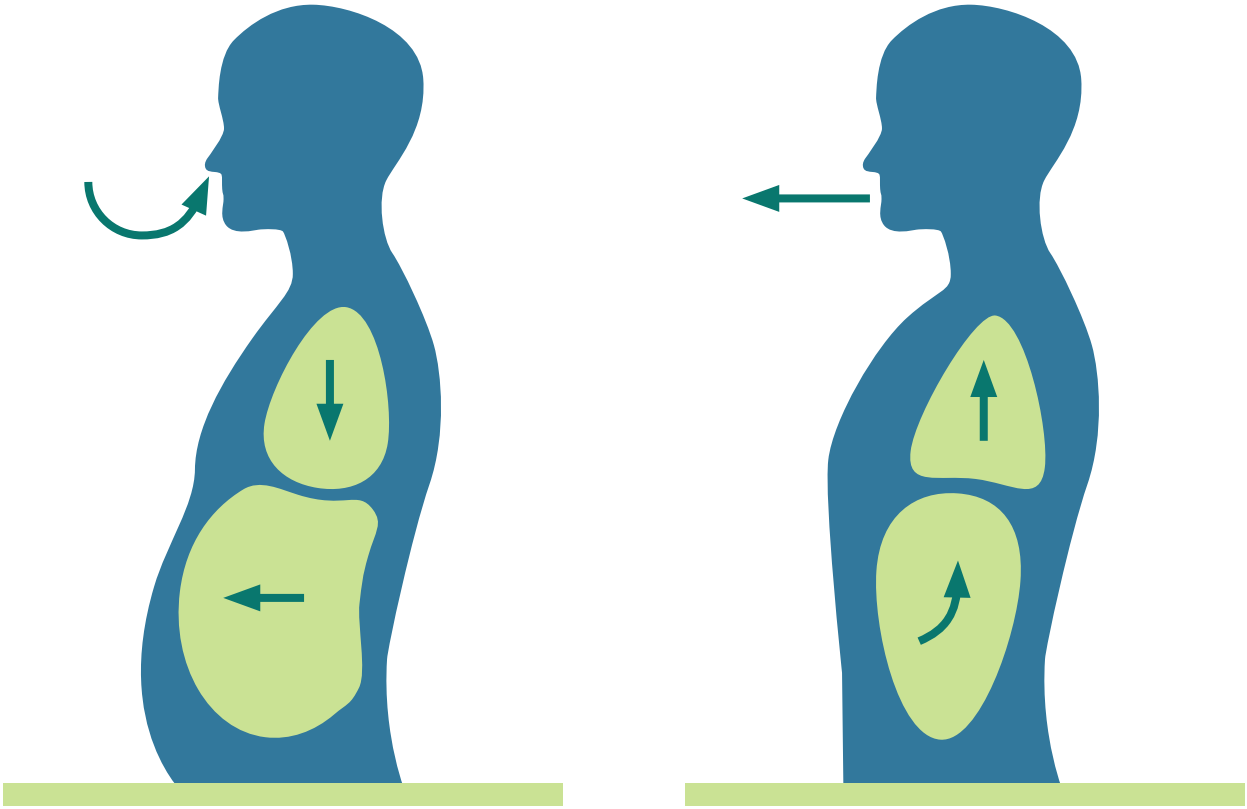
Lazarus és szerzőtársai úgy gondolják, hogy az ember értelmezése egy adott helyzetről határozza meg, hogy az eseményt stresszesnek éli meg vagy sem, azaz a stressz az értékelés következménye.

Eszerint az elmélet szerint az, hogy valaki hogyan értékel egy helyzetet, kulcsszerepet játszik nem csak a stresszválasz nagyságában, hanem abban is, hogy az illető milyen megküzdési stratégiákat választ a stressz kezeléséhez.

1. KIOSZTANDÓ SEGÉDANYAG – A STRESSZ A TESTBEN



2. KIOSZTANDÓ SEGÉDANYAG - HASI LÉGZÉS



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

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

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

3. KIOSZTANDÓ SEGÉDANYAG – IDÉZZÜNK FEL EGY POZITÍV EMLÉKET!

Idézzünk fel egy pozitív eseményt, ami az életünkben történt.
Rajzoljuk le, vagy a lehető legnagyobb részletességgel írjuk le.
Ezután lefotózhatjuk, és a képet megőrizhetjük a telefonunkon.

3.2 AZ ERŐFORRÁSOK MEGTALÁLÁSA ÉS ALKALMAZÁSA

A gyakorlatot kidolgozta : Élan Interculturel

A GYAKORLAT CÉLJA	• A személyes erőforrások megtalálása • A szociális szerep és az erőforrások összefüggésének megtalálása • Az önbecsülés és az önbizalom növelése • Annak felfedezése, hogy hogyan lehet ugyanazt az erőforrást különböző helyzetekben használni • Annak megtanulása, hogyan lehet ugyanazt a készséget új helyzetekben alkalmazni • Meglévő készségek és kompetenciák fejlesztése
MÓDSZER	CBT és kognitív idegtudomány
MIKOR ALKALMAZZUK EGY KÉPZÉS SORÁN?	A képzés közepén.
IDŐTARTAM (PERC)	180 perc
A RÉSZTVEVŐK MINIMÁLIS / MAXIMÁLIS / AJÁNLOTT SZÁMA	Minimum: 3 Maximum: 30 Ajánlott: 15
HELYIGÉNY	Csoport befogadására alkalmas nagyságú terem.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	• Kiosztandó segédanyagból 1 példány minden résztvevőnek • Egy üres lap és egy toll minden résztvevőnek • Színes papírok, kb. 10 x 10 centisek, legalább 5 db minden résztvevőnek
ELŐKÉSZÜLET	A trénernek meg kell ismerkednie a tranzakcionális stresszmodellben leírt két értékelési folyamattal. (Ld. Elméleti háttér) A tréner színes papírokat felvág annyi 10 x 10 centis darabra, hogy minden résztvevőnek jusson legalább 5 db.

A GYAKORLAT RÉSZLETES LEÍRÁSA

A gyakorlat 1. része: Melyik testrész fejezi ki legjobban a szerepedet?

- Osszuk a résztvevőket 3 fős csoportokra!

  Kérjük meg őket, hogy képzeljenek el egy emberi testet a földön. Ezután kérjük meg őket, hogy képzeljék el, hogy ez az emberi test a családjukat jelképezi. Melyik testrész jelképezné legjobban az ő szerepüket a családban? Kérjük meg őket, hogy helyezkedjenek el azon a testrészen, és magyarázzák el, hogy miért. A válaszok lehetnek **egészen konkrétak** (pl: *„Azért a kézre álltam, mert mindig én intézek minden adminisztratív ügyet és a bevásárlást"*), vagy **jelképesek** (pl: *„Azért a szájra álltam, mert én kommunikálok a család többi tagjával, az unokatestvérekkel, nagynénikkel, nagybácsikkal, és én szervezem az összejöveteleket, hogy találkozzunk velük, és tartsuk a kapcsolatot."*)

- Adjunk minden résztvevőnek egy példányt az 1. Kiosztandó segédanyagból, és kérjük meg őket, hogy vitassák meg a választásukat: a választott testrész funkciója alapján milyen képességekre lehet következtetni?

  Biztassuk őket, hogy kérdezéssel segítsenek egymásnak felfedezni a képességeiket.
  Például: *„Az alapján, hogy a szájra álltam (mivel én tartom a kapcsolatot a család többi tagjával, és én szervezem az összejöveteleket), a következő képességekre lehet következtetni: jó kommunikációs készség, empátia, jó tervező- és szervezőkészség."*

- Kérjük meg a résztvevőket, hogy minden erőforrásukat írják le az 1. Kiosztandó segédanyagra

  Ismételjük meg ezt a gyakorlatot háromszor, ám a test mindig valami mást jelképezzen:

  - A baráti kört
  - Egy munkahelyi/iskolai csoportot
  - A párkapcsolatot

- Kérjük meg a résztvevőket, hogy vitassák meg a feladatot egymás között, és segítsenek egymásnak megtalálni az erősségeiket. A párkapcsolatról szóló résznél azok, akiknek nincs párkapcsolatuk, gondolhatnak korábbi kapcsolatokra, esetleg segíthetnek csak a többieknek megtalálni az erősségeiket, vagy el is képzelhetnek egy kapcsolatot.

- Emlékeztessük a résztvevőket, hogy írják le minden felfedezett erőforrásukat a kiosztandó segédanyagra

  Videó illusztráció: https://www.youtube.com/watch?v=11bwosjVizM

A gyakorlat 1. részének lezárása:

- Nagyobb csoportban vitassuk meg a feltárt képességeket és a résztvevők kételyeit. (Minden csoportban, ahová tartoznak, ugyanaz a szerepük? Vajon miért?)
- Győződjünk meg róla, hogy minden résztvevő felfedez magában néhány készséget.

A gyakorlat 2. része: Tanulás a megoldott problémákból (60 perc)

- Osszuk a csoportot párokra!
  Kérjük meg a résztvevőket, hogy meséljenek el a párjuknak egy olyan helyzetet, amelyben problémájuk adódott, de sikeresen megoldották. Említsük meg, hogy ez bármilyen probléma lehet (munkahelyi, családi, otthoni, közlekedési stb.)
- Miközben a mesélő elmondja, mi történt, a párjának meg kell figyelnie és le kell írnia egy papírra, milyen erőforrásokat használt a mesélő a probléma megoldásához. Miután a mesélő befejezte a történetet, a párja átadja neki a papírt, amelyen felsorolta a beazonosított erőforrásokat.
- Kérjük meg a résztvevőket, hogy cseréljenek szerepet, és ismételjék meg a gyakorlat lépéseit.
- Kérjük meg őket, hogy cseréljenek párt, és az új párjuknak meséljék el ugyanazt a helyzetet (amelyben problémájuk adódott, de sikeresen megoldották), amelyet korábban. Miközben a mesélő elmondja, mi történt, a párjának ismét meg kell figyelnie és le kell írnia egy papírra, milyen képességeket használt a történet mesélője a probléma megoldásához. Miután a mesélő befejezte a történetet, a párja átadja neki a papírt, amelyen felsorolta a beazonosított erőforrásokat.
- Kérjük meg a résztvevőket, hogy cseréljenek szerepet, és ismételjék meg a gyakorlat lépéseit.

A gyakorlat 2. részének lezárása:

- Nagyobb csoportban vitassuk meg a feltárt erősségeket.
- Javasoljuk a résztvevőknek, hogy készítsenek összefoglalót a gyakorlat során felfedezett összes erőforrásról a kiosztandó segédanyagon.

A gyakorlat 3. része: Erőforrásos kártyajáték (60 perc)

Videó illusztráció: https://www.youtube.com/watch?v=GgXV-bYpCow&t=15s

- Kérjük meg a résztvevőket, hogy válasszanak 5 saját erőforrást / képességet a kiosztandó segédanyagról. Ha 5-nél kevesebb van, választhatnak olyasmit, ami hiányzik az erőforrásaik közül (különösen azok közül, amelyeket hasznosnak tartanak a mindennapi életük nehézségeinek leküzdésében).

- Kérjük meg őket, hogy írják le az 5 erőforrásukat / képességüket egy papírdarabra (egy papírra egyet, azaz összesen 5 papírra lesz szükségük).
- Gyűljünk össze nagyobb csoportban egy asztal körül!

  Mondjunk el a résztvevőknek egy történetet, és kérjük meg őket, hogy képzeljék magukat a helyzetbe. Például: "Három éve egy menedékkérők számára létesített befogadó központban dolgozol. A főnököd felhív, és azt javasolja, vegyél részt egy egy éves képzésen, hogy tökéletesítsd a tudásodat az interkulturális pszichológia területén. A képzést egy újító egyetemen tartják brazil Amazóniában. Egy évig ott kellene élned, helyiek szállásolnának el, akik nem beszélik a nyelvedet, vizsgák és csoportos feladatok várnának rád. A főnököd megígéri, hogy ha sikerül diplomát szerezned, előléptetnek."
- Feladat: A felsorolt erősségeid közül válaszd ki és tedd ki az asztal közepére azt, amelyik hasznodra lenne ebben a helyzetben a diploma megszerzésében!
- Kérjük meg a résztvevőket, hogy fűzzenek magyarázatot a döntésükhöz: miért lenne az a képességük hasznukra a diploma megszerzésében?
- Miután minden résztvevő válaszolt, kérjük meg őket, hogy vegyék vissza a kártyájukat, és hallgassák meg a következő elképzelt helyzetet.
- Ismételjük meg a gyakorlatot egy másik példával. (Pl. egy munkahelyi csapatot kell vezetniük vagy elhagyják a pályát, és úgy döntenek, saját válallalkozást indítanak, egy éttermet.)
- Végezzük el ezt a gyakorlatot legalább háromszor, minden alkalommal más történettel. Azt is javasolhatjuk a résztvevőknek, hogy találják ki ők az elképzelt kihívást.

A gyakorlat 3. részének lezárása

- Ébresszük rá a résztvevőket, hogy az erőforrásaikat átvihetik más élethelyzetekbe is. Kérjük meg őket, hogy mondjanak példát rá, hogyan tudnák ezt megtenni.
- Kérdezzük meg tőlük, miért olyan fontos, hogy tisztában legyünk minden erőforrással / képességgel, amellyel rendelkezünk.
- Miután a résztvevők megosztották a gondolataikat, magyarázzuk el a tranzakcionális stresszmodellben felvázolt két értékelési folyamatot. (Ld. Elméleti háttér).
- Összefoglalva: minél jobban tudják az emberek összpontosítani a saját erőforrásaikat, annál nagyobb az esély, hogy egy helyzetet kihívásként értékelnek, uralkodnak az érzelmeiken, és a legmegfelelőbb választ alakítják ki.

Amikor rátalálunk belső vagy külső erőforrásokra, felébresztjük magunkban a motivációt. A motivációt a dopamin nevű ingerületátvivő anyaggal (neurotranszmitterrel) hozzák összefüggésbe, amely serkenti a koncentrációt, az észlelést, a tanulást és a kreativitást: melyek ahhoz kellenek, hogy nehéz helyzetekben jó megoldásokat találjunk, és jobban kezeljük a stresszt.

A GYAKORLAT KÖZÖS MEGBESZÉLÉSE

Kérjük meg a résztvevőket, hogy helyezkedjenek el egy képzelt skála két végpontja között attól függően, hogy mennyire elégedettek a bemutatott gyakorlatokkal. A jobb oldali végpont azt fogja jelenteni: „teljesen egyetértek", a bal oldali pedig azt, hogy „egyáltalán nem értek egyet". A két végpont között el helyezkednek el a köztes értékelések.

- Kérjük meg a résztvevőket, hogy minden állítást követően helyezkedjenek el valahol a képzelt skálán, az egyetértésük mértékének megfelelően.
- Tegyünk különböző kijelentéseket a gyakorlat különböző aspektusaival kapcsolatban, várjuk meg, amíg minden résztvevő elhelyezkedik, annak megfelelően, hogy mi a véleménye a kérdésről, majd térjünk rá a következő állításra. A kijelentések arra vonatkoznak, hogy mennyire volt a gyakorlat:
  - világos
  - hasznos
  - értelmes
  - könnyen alkalmazható a mindennapi életünkre
  - eredeti
- Befejezésként javasoljuk a résztvevőknek, hogy osszák meg szabadon a gyakorlattal kapcsolatos észrevételeiket, véleményüket, és vitassuk meg az elhangzottakat.

KAPCSOLÓDÓ GYAKORLATOK

Ez a gyakorlat a 3.1 AZ AGY KÉZMODELLJE gyakorlat után következik.

TIPPEK A GYAKORLAT LEVEZETÉSÉHEZ

A résztvevők bármilyen aktuális problémáját is választhatjuk feladatnak.

TOVÁBBI FORRÁSOK

- Hobfoll, S E, Freedy, J R, Green, B L and Solomon, S D, (1996). Coping reactions to extreme stress: The roles of resource loss and resource availability. In M Zeidner and N S Endler (Eds), (1996). Handbook of Coping: Theory, Research, Applications (pp. 322–349). New York,: Wiley.
- Lazarus, R S, (1966). Psychological Stress and the Coping Process. New York: McGraw-Hill.

- Lazarus, R S, (1974). Psychological stress and coping in adaptation and illness. International Journal of Psychiatry in Medicine, 5, pp. 321–333.

ELMÉLETI HÁTTÉR

A stresszben szerepet játszó értékelési folyamatok – a tranzakcionális stresszmodell szerint *(Lazarus, 1996)*

A tranzakcionális stresszmodell szerint két külön értékelési folyamat dönti el, hogy egy helyzet stresszes vagy sem.

Elsődleges értékelés: *az esemény veszélyességére összpontosít*

Másodlagos értékelés: *a személyes erőforrásokra összpontosít*

Elsődleges értékelés: *Ebben a pilanatban az egyén azt értékeli, hogy mennyire veszélyes az adott helyzet a számára. Az elsődleges értékelés során az esemény vagy helyzet az alábbi kategóriákba sorolható:*

- közömbös (irreleváns),
- előnyös,
- stresszes.

Amennyiben az egyén az eseményt stresszesnek értékeli, megtörténik a ***másodlagos értékelés****: Ekkor az egyén beazonosítja a stresszesnek tekintett helyzettel való megküzdéshez rendelkezésre álló* ***személyes erőforrásait****. Felméri a kompetenciáit, a társas támogatottságát, anyagi és egyéb erőforrásait annak érdekében, hogy újra alkalmazkodjon a körülményekhez, és visszaállítsa a saját maga és környezete közötti egyensúlyt. A tranzakcionális modell szerint stressz csak akkor jelentkezik, amikor az egyén úgy értékeli a helyzetet, hogy az hatással van a jóllétére.*

A szóban forgó esemény jellegét tekintve lehet:

- **VESZTESÉG:** *Amikor az egyén a helyzetet sérelemnek/veszteségnek értékeli, az esemény már lezárult, már nincs mit tenni, a kár már megtörtént.*
- **FENYEGETÉS:** *Amikor az egyén fenyegetésként értékeli a helyzetet, a helyzet veszélyességére összpontosít, és úgy véli, erőforrásai nem elegendők a a helyzettel való megküzdéshez.*
- **KIHÍVÁS:** *Amikor az egyén kihívásként értékeli a helyzetet, az erőforrásaira összpontosít. Úgy érzi birtokában van a megfelelő erőforrásoknak, hogy megfeleljen a környezet követelményeinek.*

Ezek a különböző értékelések más-más érzelmi választ váltanak ki. Attól függően, hogyan értelmezünk egy helyzetet, az értelmezés negatív vagy pozitív érzelmeket fog kiváltani bennünk, ez az érzelem pedig egy többé vagy kevésbé megfelelő választ idéz majd elő.

- *Ha az egyén kihívásként értékel valamit, akkor úgy érzi, lehetősége van a fejlődésre, egy bizonyos képesség elsajátítására vagy arra, hogy valamilyen haszonra tegyen szert. A kihívásra adott válaszhoz pozitív érzelmek társulnak (például izgalom), illetve olyan előnyös eredmények, mint például az információhoz jutás, nyelvtanulás.*
- *Ha az egyén fenyegetésként értékel valamit, akkor sérülés vagy valami jelenleg értékesnek tartott dolog elvesztésének lehetőségét érzékeli, ezért szorongást, szégyent, félelmet vagy dühöt élhet át. A fenyegetésre adott válaszokhoz negatív érzelmek társulnak, illetve olyan előnytelen eredmények, mint az elszigetelődés, a bénultság, a visszahúzódás és az agresszió.*
- *Ha az egyén ártalomként/veszteségként értékel valamit, akkor haragot, undort, szomorúságot vagy csalódottságot érez.*

KIOSZTANDÓ SEGÉDANYAG – ERŐFORRÁSAIM, KÉPESSÉGEIM, KOMPETENCIÁIM

Erőforrásaim / Képességeim / Kompetenciáim:

3.3 „SAJÁT TV CSATORNÁIM"

A gyakorlatot kidolgozta: Élan Interculturel
Videó illusztráció: https://www.youtube.com/watch?v=0h5tJvtVeII&t=21s

A GYAKORLAT CÉLJA	A figyelem átirányítása annak érdekében, hogy megváltoztassuk az érzelmi állapotunkat, és növeljük a jóllétünket.
MÓDSZER	Kognitív idegtudomány
MIKOR ALKALMAZZUK EGY KÉPZÉS SORÁN?	A képzés közepén.
IDŐTARTAM (PERC)	90 perc
A RÉSZTVEVŐK MINIMÁLIS / MAXIMÁLIS / AJÁNLOTT SZÁMA	1-30 fő
HELYIGÉNY	Csoport befogadására alkalmas nagyságú terem.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	• Egy példány kiosztandó segédanyag minden résztvevőnek • Színes ceruzák / filctollak • Olló • Újságok • Ragasztó • Flipchart papírok (5 db, mindegyiken egy-egy TV csatorna neve: horrorfilm csatorna, vígjáték csatorna, egészség csatorna, dráma csatorna, szakmai életem legjobb pillanatai csatorna)
ELŐKÉSZÜLET	Ismerkedjünk meg a szelektív figyelem / szűrés működésével! (Ld. Elméleti háttér és További források)

A GYAKORLAT RÉSZLETES LEÍRÁSA

- Kérjük meg a résztvevőket, hogy sorolják fel a munkájuk összes elemét (feladatok, felelősségi kör, munkatársak, kliensek, munkakörnyezet, iroda, formális és informális helyzetek)
- Adjunk minden résztvevőnek egy példányt a kiosztandó segédanyagból
- Kérjük meg őket, hogy üljenek le egy asztal köré, amelyre már odakészítettük a filctollakat, az ollót és a ragasztót

- Kérjük meg őket, hogy mindegyik TV csatornához adjanak hozzá egy képet a munkahelyükről, amely megfelel az adott csatorna jellegének. (Például: *„Zsarnoki főnökömet a „horrorfilm csatornán" tudom bemutatni", vagy „egy nagyon vicces jelenet a munkatársaimmal látható a vígjáték csatornán" és így tovább, egészen addig a képig, amely a „szakmai életem legjobb pillanatai csatornán"* látható.
- A résztvevők rajzolhatnak, vagy kivághatnak képeket az újságokból.
- Miután elkészültek mind az 5 csatornával, felragaszthatják a saját képüket a megfelelő TV csatorna flipchart papírjára. (A falra 5 flipchart papír van felerősítve, mindegyiken egy-egy TV csatorna neve.) Példa: Miután készítettem egy rajzot basáskodó főnökömről, felragasztom ezt a rajzot a „horrorfilm csatorna" feliratú flipchart papírra.

A gyakorlat lezárása

- Kérjük meg a résztvevőket, hogy lépjenek közelebb a flipchart papírokhoz, és figyeljék meg mindegyik TV csatorna „műsorát".
- Kérdezzük meg őket, mit éreznek a különböző csatornák láttán.
- Biztassuk őket, hogy találják meg, és mondják el, melyik az a csatorna, amelyik legtöbbet szerepel a gondolataikban.

Összefoglalva:
Állítsuk be úgy a retikuláris aktiválórendszerünket (RAS), hogy a pozitívat keresse, és akkor olyan dolgokat kezd majd el mutatni nekünk, melyek az új hitünket támasztják alá.
Ne maradjunk benne a stresszhelyzetben a TV előtt: váltsunk csatornát!

A GYAKORLAT KÖZÖS MEGBESZÉLÉSE	Kérjük meg a résztvevőket, hogy válasszanak ki egy filmet, ami jól jelképezi, hogyan érezték magukat a gyakorlat során, és mondják el a többieknek a címét. Fejtsék ki, miért erre a filmre esett a választásuk.
KAPCSOLÓDÓ GYAKORLATOK	Ez a gyakorlat a 3.1 AZ AGY KÉZMODELLJE gyakorlat után következhet.
TOVÁBBI FORRÁSOK	A retikuláris aktiválórendszer (RAS) és az emberi elme hatalma a felfedezés és a legmerészebb törekvések és álmok valóra váltása terén. https://www.youtube.com/watch?v=QCnfAzAIhVw McAlonan et al. (2000) Thalamic Reticular Nucleus Activation Reflects Attentional Gating during Classical Conditioning, J. Neurosci, 20(23):8897–8901

A szelektív szűrés és értelmezés

Az elménk folyamatosan értelmezi és értékeli a tapasztalatainkat, az eseményeket és a helyzeteket. Érzékszerveink minden pillanatban számos jelzéssel bombáznak bennünket, ám az agyunk csak korlátozottan képes a történéseket feldolgozni. A beérkező információnak csak egy kis részére figyelünk, és a többivel nem törődünk. Ezt a folyamatot nevezik szelektív szűrésnek vagy szelektív figyelemnek.

Hogyan működik?

Az agyunkban működik egy úgynevezett "retikuláris aktiválórendszer (RAS)", ez irányítja a tudatunkat. A RAS kiszűr mindent, ami nem felel meg legjellemzőbb gondolatainknak és viselkedésünknek. Tehát az elménk hajlamos elsősorban azt észrevenni és arra figyelni, ami illik a már létező gondolatainhoz és hiedelmeinkhez.

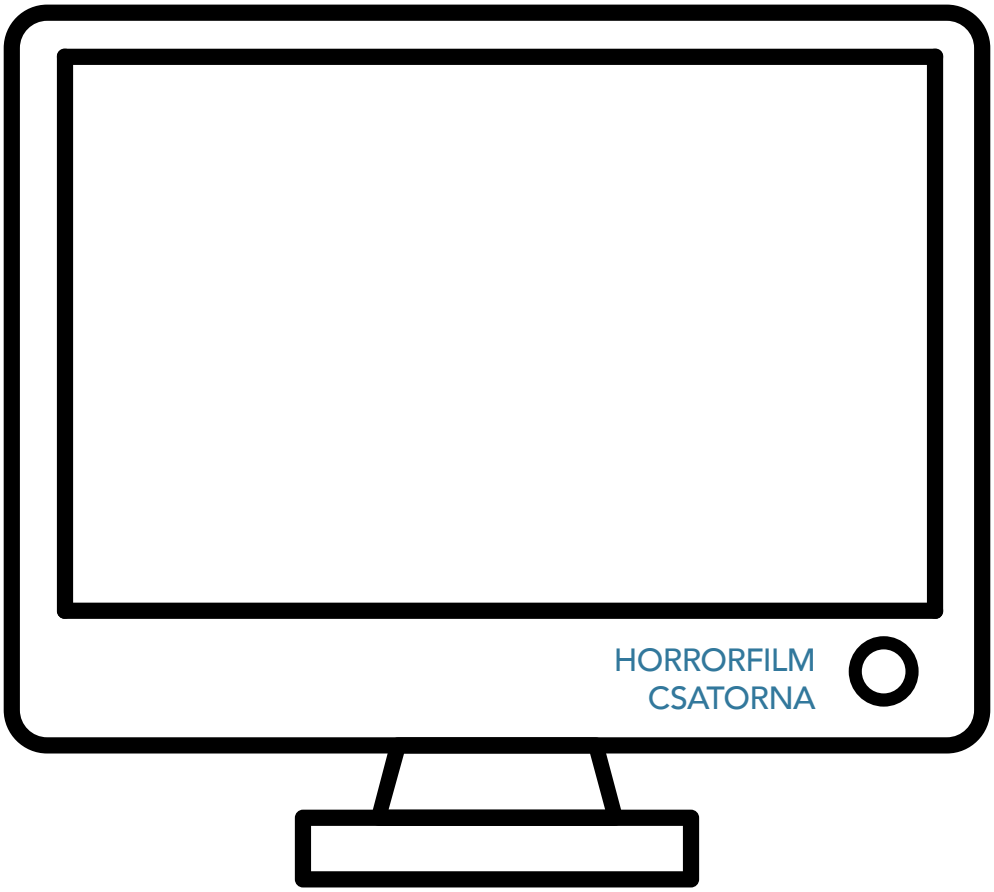
A RAS az agytörzsben helyezkedik el. Szűrőként működik a körülöttünk lévő ingerekkel / információval szemben (melyek az érzékszerveinken keresztül érkeznek az agyunkhoz). Az agyunk nem képes egyszerre mindent feldolgozni, ezért a RAS csak azokat a dolgokat „engedi át a szűrőn", amelyeket fontosnak tart. (Várandós vagyok, és hirtelen egy csomó várandós nőt látok mindenhol, szeretnék venni egy piros autót, és a város hirtelen tele lesz piros autókkal stb...)

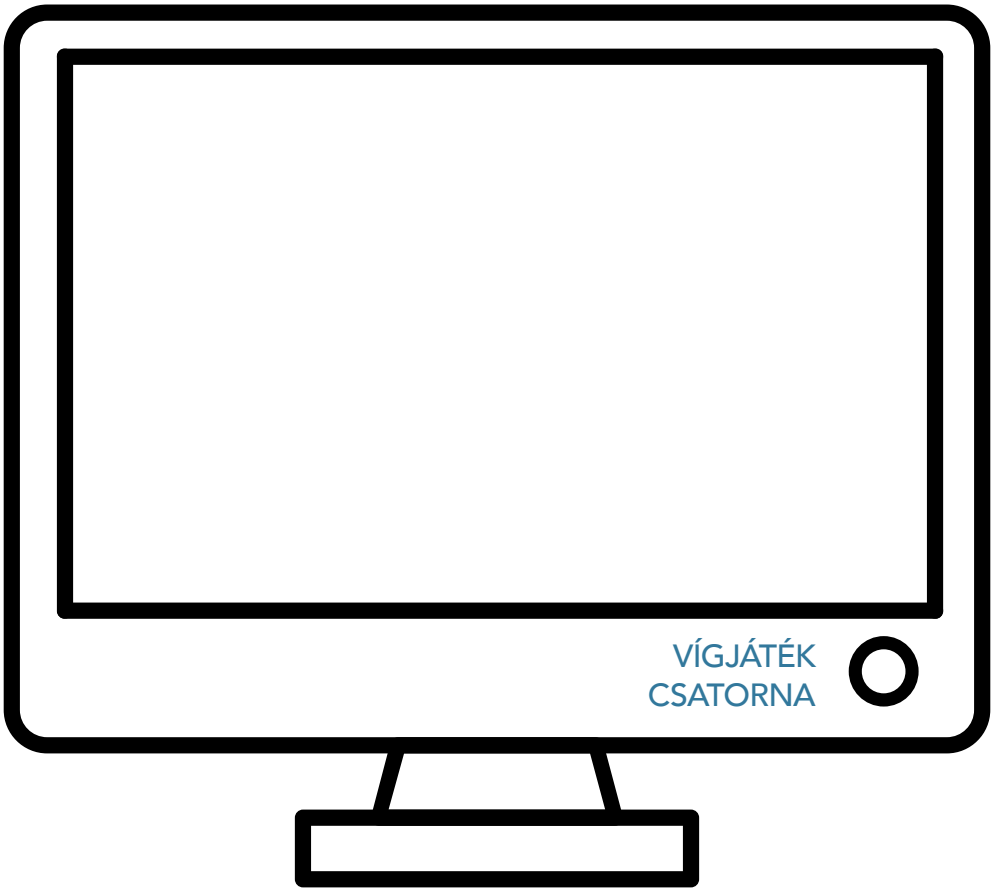
Vigyázzunk, mire koncentrálunk, mert a RAS olyan dolgokat fog mutatni, amelyek bizonyítják az igazunkat. Minél több bizonyítékot látunk, annál erősebben hiszünk az igazunkban, és minél erősebben hiszünk, annál több bizonyítékot fogunk látni... Ez egy ördögi kör.

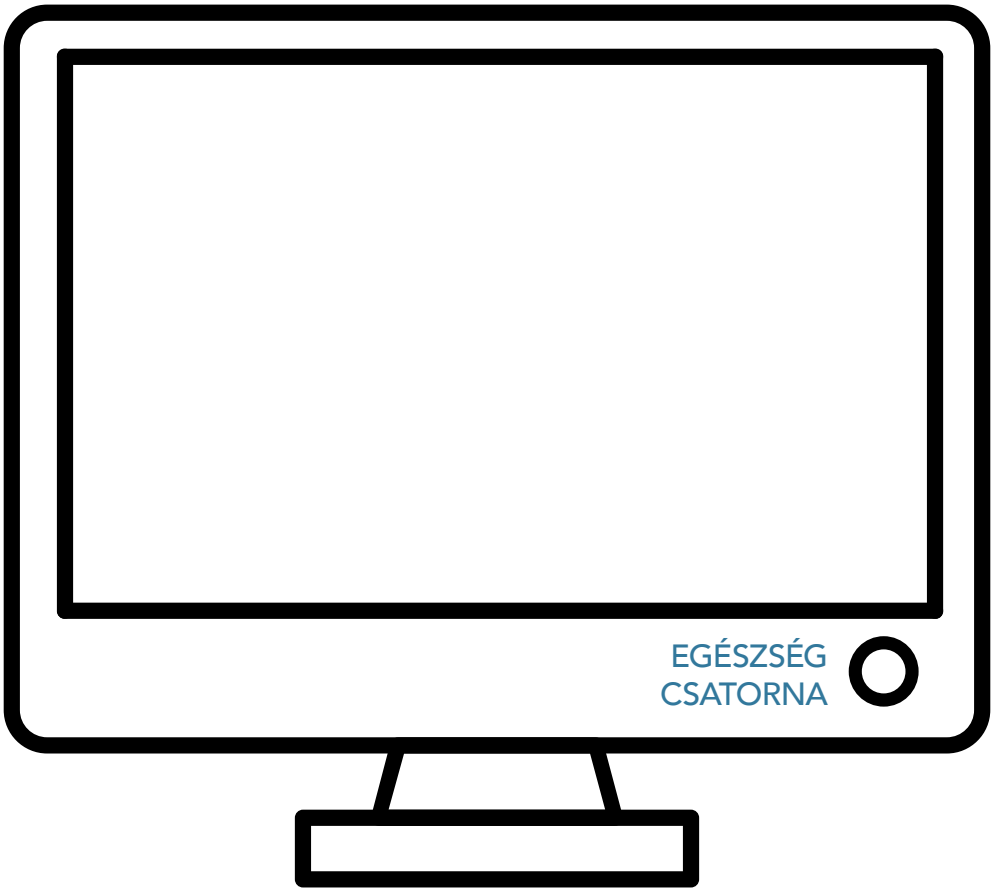
Ha hajlamosabbak vagyunk negatívan gondolkodni, az agyunk automatikusan ennek megfelelően fogja értékelni a dolgokat. Ha viszont inkább a pozitív gondolkodás jellemző ránk, az agyunk pozitív módon fogja értelmezni az eseményeket. Bárhogyan gondolkozzunk is általában, jellemzően megerősítjük az adott gondolkodást, értelmezést és magyarázatot.

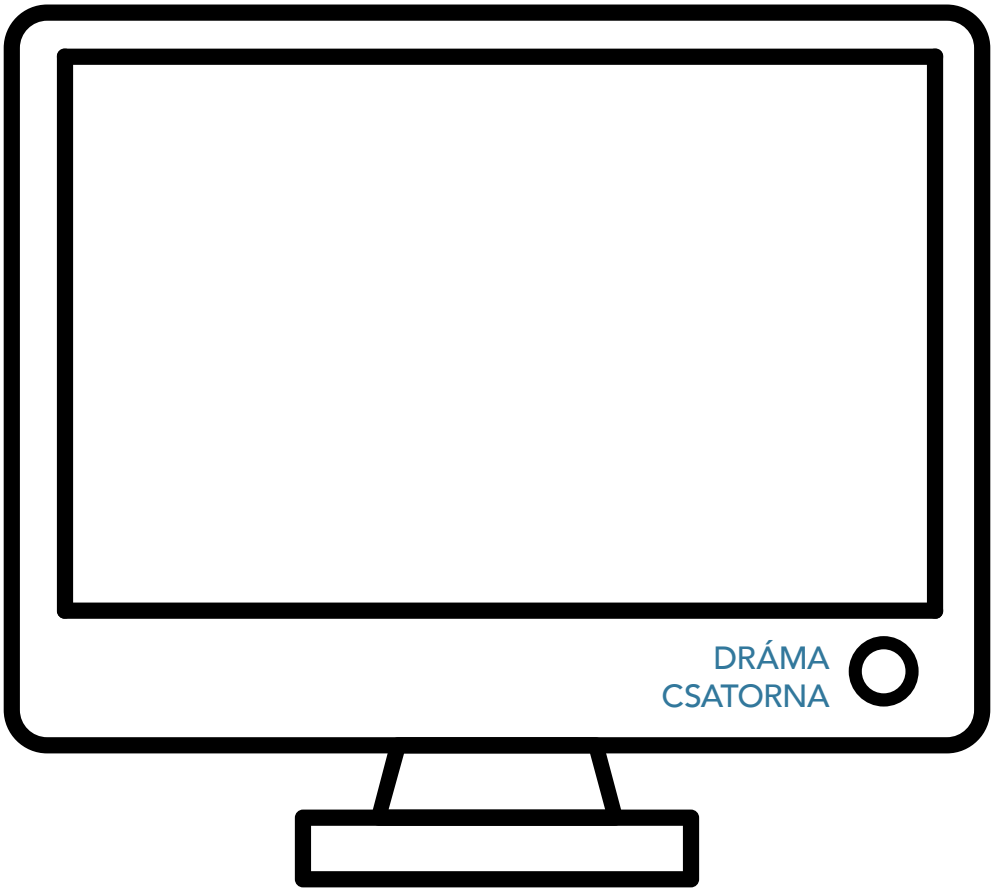
Állítsuk be úgy a retikuláris aktiválórendszerünket (RAS), hogy a pozitívat keresse, és akkor olyan dolgokat kezd majd el mutatni nekünk, melyek az új hitünket támasztják alá.

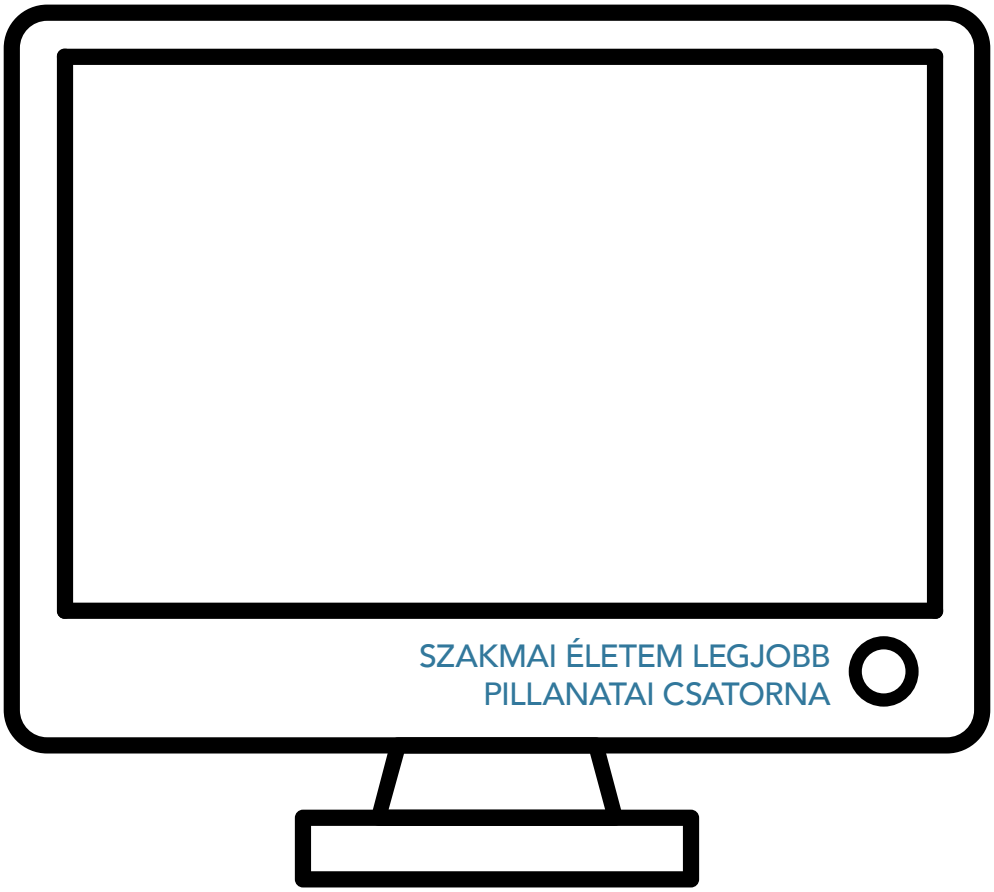
KIOSZTANDÓ SEGÉDANYAG – A TV CSATORNÁIM






EGÉSZSÉG
CSATORNA


DRÁMA
CSATORNA


SZAKMAI ÉLETEM LEGJOBB
PILLANATAI CSATORNA

MŰVÉSZETTERÁPIÁS ESZKÖZÖK A REZILIENCIA FEJLESZTÉSÉBEN

4

4.1 REZILIENCIA-PAJZS

A gyakorlatot kidolgozta: Animación España

A GYAKORLAT CÉLJA	A gyakorlat célja, hogy szimbólumokon (rajzokon) keresztül megragadjuk azokat a mintákat, példákat (amelyek lehetnek emberek, könyvek, spirituális tanítások stb.), amelyek segíteni szoktak, hogy úgy érezzük, szeretve vagyunk, és hogy kitartsunk a konfliktusok és egyéb kihívások közepette.
MÓDSZER	Művészetterápiás gyakorlat
MIKOR ALKALMAZZUK EGY KÉPZÉS SORÁN?	Lehetőleg a képzés elején.
IDŐTARTAM (PERC)	Az időtartam a résztvevők számától és attól függ, szeretnénk és tudunk-e alcsoportokban dolgozni. Az ajánlott időtartam legalább 120 perc.
A RÉSZTVEVŐK MINIMÁLIS / MAXIMÁLIS / AJÁNLOTT SZÁMA	Legalább 5, legfeljebb 20 fő,
HELYIGÉNY	Olyan helyszín, ahol mindenkinek van lehetősége alkotni, egyedül is, ha úgy kívánja. Elég helyre van szükség, hogy mindenki tudjon rajzolni, vagdosni, ragasztgatni kisebb-nagyobb papírlapokat és kartonokat.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	• Fejenként egy papírlap • Különféle ceruzák • Ideális esetben a résztvevőknek van lehetőségük választani, hogy milyen méretű és alakú pajzsot készítenek. • Különböző méretű papírok és kartonok • Hulladékanyag (tüll, textil, képes újságok, drótok stb...) • Kiosztandó segédanyag (1 példány a szemléltetéshez)
ELŐKÉSZÜLET	A tréner utánaolvas, miért fontos a kötődés a reziliencia szempontjából. (Ld. Elméleti háttér.) A tréner kinyomtatja a kiosztandó segédanyagot szemléltetés céljára.

A GYAKORLAT RÉSZLETES LEÍRÁSA

- Üdvözöljük a csoportot, és mondjuk el nekik, hogy aznap egy pajzs elkészítésén fogunk dolgozni, amivel megvédhetjük magunkat a munkánk során tapasztalt nehézségekkel szemben.

Ismerünk címereket? Városok címerét, sportmezeken viselt címert stb? Megvitatjuk a címerek szerepét az identitás jelzésében és a védelem jelképeként.

- Megkérjük a résztvevőket, hogy gyűljenek össze, és idézzenek fel egy olyan személyt, aki nagy hatással volt rájuk valami miatt, valakit, például aki rendíthetetlenül elhivatott volt valami iránt. (Lehet ez egy családtag, egy tanár, egy szomszéd, egy társadalmi, spirituális, politikai vezető stb.)
- Akik szeretnék, mondják el a csoport többi tagjának, miért ezt a személyt választották. *Mit gondolsz, mit tett ez az illető annak érdekében, hogy meg tudja őrizni az elhivatottságát?* (a családjával, a barátaival való törődés, a munkája, az ideáljai iránt.)
- Megkérjük a résztvevőket, hogy készítsenek egy pajzsot, hogy meg tudják védeni magukat a frusztrációval, a konfliktusokkal, a kudarcokkal, a félreértésekkel és a fáradtsággal szemben. Azokra az elemekre építve, amelyek megerősítik őket. Emlékezzenek arra az emberre, aki bízott bennük és szerette őket. Idézzenek fel konkrét élményeket! A szeretet segítségével védjük meg magunkat. Pl.: *„A nagymamám arra tanított, hogy legyek erős és bátor. Én egy nőstényoroszlánt fogok rajzolni."* Vagy: *„Egy barátom, egy pap megosztotta velem a hitét. Én egy lángot fogok rajzolni."*
- Bemutatunk néhány régi címert, és a rendelkezésére bocsátott alapanyagokból minden résztvevőnek lehetősége van elkészíteni a sajátját. Legalább 30 percet kapnak erre (ld. Kiosztandó segédanyag).
- Amikor mindenki elkészült, megkérjük őket, hogy írjanak le egy mottót (egy idézetet egy versből vagy egy dalból, egy jelmondatot, egy híres ember mondását stb.) Egy olyan mondatot, ami segít az újrakezdésben.
- A résztvevők megmutatják egymásnak a pajzsukat. Felolvassák a mottójukat, és megkérjük őket, osszanak meg néhány gondolatot a pajzsukról a többiekkel.
- Megköszönjük, hogy a résztvevők megosztották egymással a pajzsukat. A megosztást követően mindenki lehetőséget kap, hogy kiegészítse vagy módosítsa a rajzát. Mindenki lefotózza a pajzsát, hogy a kép meglegyen a telefonján azokra az esetekre, amikor szüksége van rá.

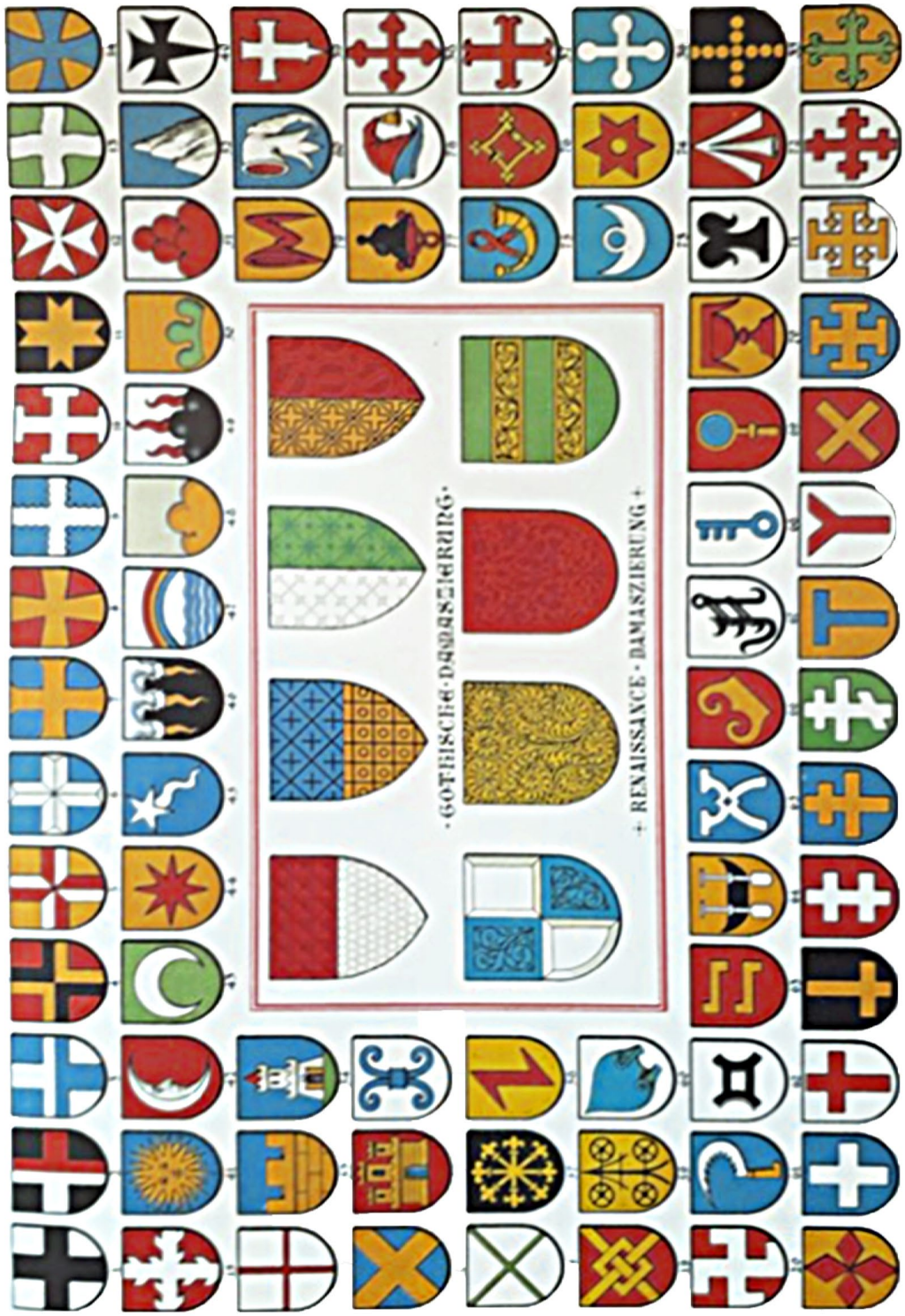
A GYAKORLAT KÖZÖS MEGBESZÉLÉSE

Kérdések:

- Mit gondolsz, erősítheti ez a gyakorlat az elhivatottságodat?
- Segít abban, hogy láthatóbbá váljanak a meglévő erőforrásaid?

KAPCSOLÓDÓ GYAKORLATOK	Ez a gyakorlat jobban működik, ha a munkahelyi nehézségekkel, frusztrációval és stresszel kapcsolatos gyakorlatokat már elvégezték a résztvevők. Mindig ez elméletibb jellegű gyakorlatoktól haladjunk a kreatívabbak felé. (Kezdjük például az idegtudományi gyakorlatokkal, melyek az agy működéséről szólnak.)
TIPPEK A GYAKORLAT LEVEZETÉSÉHEZ	Mindannyiunknak voltak példaképei akik kitartásukkal hatással voltak ránk, és példát mutattak abban, hogy hogyan kell konfliktus esetén viselkedni. Ezeket a mintákat magunkévá tettük, és nehéz helyzetekben emlékeznünk kell, hogy ezek az eszközök a rendelkezésünkre állnak – még akkor is, ha a stressz miatt nem tudjuk magunk elé képzelni vagy alkalmazni őket. Mindannyiunknak volt reziliencia tanítómestere, és vannak eszközeink. Az a fontos, hogy tudatában legyünk ennek, hogy a szükséges pillanatokban használni tudjuk ezeket az elemeket.
ELMÉLETI HÁTTÉR	**Reziliencia, kötődés és a reziliencia tanítómesterei** A kötődés elmélete szerint kisgyermekkorunktól kezdve szükségünk van olyan érzelmi támpontra, amely biztonságot ad nekünk azáltal, hogy időben reagál az igényeinkre. Ez a későbbi fejlődésünk szempontjából meghatározó tényező. Olyan pszichiáterek illetve neurológusok, mint Boris Cyrulnik és Jorge Barudy arra mutatnak rá, hogy kötődések bármikor kialakulhatnak az életünk során, különösen amikor fájdalmas helyzetekkel kell szembesülnünk. Ezek a számunkra fontos személyek segítenek a fejlődésünkben, sőt abban is, hogy újraépítsük önmagunkat. Boris Cyrulnik szerint: *„Nem a legkedvesebbhez vagy a legképzettebbhez kezdünk el kötődni, hanem ahhoz, aki biztonságérzetet ad nekünk”.* Ezt a biztonság iránti igényünket,, amitől úgy érezzük, megérdemeljük a törődést, a védelmet és a szeretetet, életünk során bármikor kielégíthetjük. Más szavakkal, ha megtapasztaljuk a feltétlen szeretetet és azt, hogy hisznek bennünk, akkor képesek leszünk a legjobbat kihozni magunkból, és jobb emberré tudunk válni. Ezért beszélünk rezilienciáról. Nekünk, akik másokról gondoskodunk, több ilyen példaképünk is volt életünk során, és szeretnénk segíteni az általunk támogatott embereknek is abban, hogy felfedezhessék kik az ő segítőik az útjuk során. Az is elképzelhető, hogy egyszer mi magunk leszünk az ő tanítómestereik: vannak olyan emberek, akikkel szoros köteléket alakítunk ki, mert hiszünk a képességeikben. Ezért épül ez a gyakorlat arra, hogy felfedezzük a saját tanítómestereinket és hogy mit hagyományoztak ránk.

KIOSZTANDÓ SEGÉDANYAG – REZILIENCIA-PAJZSOK



4.2 A STRESSZ, A FIGYELEM ÉS A FÓKUSZ

A gyakorlatot kidolgozta: Animación España

A GYAKORLAT CÉLJA	Hogy megtapasztaljuk a stressz és a frusztráció külső forrásainak jellemzőit. Hogy megismerjünk egy eszközt a stresszhelyzetek kezelésére.
MÓDSZER	Művészetterápia (rajz/festés)
MIKOR ALKALMAZZUK EGY KÉPZÉS SORÁN?	A workshop elején (a stresszről szóló modulban), feltéve, hogy a résztvevők nyitottak, vagy már ismerik egymást. Ha nem ismerjük a résztvevőket, a gyakorlat elvégzése inkább később javasolt a képzés során.
IDŐTARTAM (PERC)	90 perc
A RÉSZTVEVŐK MINIMÁLIS / MAXIMÁLIS / AJÁNLOTT SZÁMA	7 és 15 fő között
HELYIGÉNY	Nagy helyre van szükség, ahol a gyakorlat első, mozgásos részét el lehet végezni, és egy olyan helyre, ahol minden résztvevő le tud ülni egy asztalhoz rajzolni.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	• Papír (A4-es vagy nagyobb) • Zsírkréta vagy színes ceruza (grafitceruza is jó, de a színek gazdagítják a gyakorlatot) • Radír, ceruzahegyező • A lerajzolandó minták fénymásolatai (ld. Kiosztandó segédanyag)
ELŐKÉSZÜLET	A tréner elolvassa az Elméleti háttér szövegét arról, hogy hogyan tudja ez a gyakorlat csökkenteni a stresszt. Mivel a gyakorlat intenzíven kezdődik, javasolt, hogy a résztvevők álljanak készen, és figyelmesen várják a kezdést. A gyakorlatot megelőzően a résztvevők üdvözléséhez és energizálásához dinamikus feladatokat végzünk.
A GYAKORLAT RÉSZLETES LEÍRÁSA	
1. RÉSZ:	A gyakorlat első részében kialakítunk egy stresszes környezetet: időben és térben korlátozottan kialakítunk olyan helyzeteket, melyek hasonlítanak azokra, melyekkel a szakmai életünk során találkozunk, és amelyek sokszor stresszel, konfliktusokkal, frusztrációval és a koncentráció hiányával járnak együtt.

E célból minden résztvevő kap egy vagy több feladatot, melyet rövid idő alatt teljesítenie kell. A feladatok sokszor ellentmondanak egymásnak, és nem egészen világosak. Fontos, hogy mindenki tisztában legyen vele, hogy meg kell tennie, amire kérik.

A gyakorlat során használhatjuk például a következő feladatokat:

- Tartsd tisztán a termet és frissen a levegőt, győződj meg róla, hogy semmi nincs a földön és hogy az ablakok és az ajtók nyitva vannak!
- Folyamatosan szórakoztasd a többi résztvevőt, énekelj, mesélj vicceket, esetleg játssz velük körjátékot!
- Kérdezd meg minden társadtól a teljes nevét és a személyi igazolvány számát, és írj fel minden adatot egy papírra!
- Folyamatosan maradj annak a résztvevőnek a közelében, aki vezetőnek tűnik, és próbáld utánozni!
- Tartsd magad távol minden társadtól, és próbálj arra koncentrálni, hogy fel tudd idézni a szakmai pályafutásod alatt kezelt legbonyolultabb eset minden részletét!
- Válaszd ketté a csoportot két kisebb csoportra, és mindkettőnek adj valamilyen feladatot!
- Próbálj rávenni egy másik résztvevőt, hogy kísérjen el, hogy „meg tudj látogatni valakit, akinek segíteni kell valamiben"!
- Emlékeztess minden résztvevőt, hogy tíz perc múlva kezdődik a megbeszélés, húsz perc múlva pedig a kávészünet!
- Gondoskodj róla, hogy egyik társad se kezdjen el stresszelni! Kísérd és támogasd őket!
- Hívd össze az összes jelen lévőt egy megbeszélésre! Mindenki 90 másodpercet kap, hogy elmondja, mire van szüksége a munkájában. Csupán 90 másodpercet.
- Készíts egy listát mindenkiről, akit a tavalyi évben támogattál.
- Tarts rendet a csoportban! Hamarosan felügyelő érkezik.

Amennyiben a csoport kicsi, akadályokat is el lehet helyezni a helyiségben, például kis műanyag labdákat a földön, asztalokat a terem közepén, háttérzajt.

Online képzések esetén, mivel bonyolultabb az interakció, a tréner adhat egymást átfedő utasításokat, például 60 másodpercenként újat kapnak egy darab papíron.

Kezdésként megfújunk egy sípot, vagy kiadjuk a RAJTA! parancsot. A résztvevők megpróbálják teljesíteni a feladatot,

amit kaptak. Ha valaki végez a feladatával, adhatunk neki egy újabb papírlapot, melyen újabb utasítás szerepel. A „kihívás" 5-10 percig tart.

ÁLLJ!

A tréner leállítja a gyakorlatot, és felteszi a kérdést: *Hogy érzitek magatokat?* Figyeljétek meg testi, érzelmi és mentális állapototokat! (Itt nem kell megosztani a választ a többi résztvevővel.)

2. RÉSZ:

Megkérjük a csoport tagjait, hogy üljenek le az asztalhoz, ahol papír, ceruza, radír stb. várja őket. Kiosztjuk az eszközöket (a lerajzolandó minta fénymásolatát, papírt, zsírkrétát vagy ceruzát úgy, hogy minden résztvevő kapjon legalább négyféle színt, amivel dolgozhat.) Lehetőséget adhatunk a résztvevőknek, hogy válasszanak egy nekik tetsző mintát (ami nem túl egyszerű, de nem is túl bonyolult - ld. a kiosztandó segédanyagot).

Minden résztvevő:

1.: szemügyre veszi a mintát

2.: mutatóujjával követi a minta vonalát
(többször végigmegy így a rajzolt mintán)

3.: amikor úgy érzi, magáévá tette, megértette, elkezdi lemásolni a mintát az üres papírra. Ez egymást követő körökben és javításokkal történik: az első vonalak kísérletező jellegűek lesznek, aztán fokozatosan rátalálnak majd a formára. Fontos, hogy a résztvevők halványan kezdjenek el rajzolni, ne nyomják rá a ceruzát a papírra, hogy ki tudják javítani a formát, mielőtt határozottan meghúzzák a vonalat. Dinamikus rajztechnikát alkalmazhatunk (a körbejáró ceruza folyamatosan mozog, újra meg újra végigköveti a formát, és a vonal fokozatosan válik egyre pontosabbá és határozottabbá.) Fontos figyelmet fordítani a struktúrára, a szimmetriára és az arányokra is.

4.: A színeket a fénymásolt mintáknak megfelelően lehet összeválogatni. Miután elkészült a forma, ki lehet színezni és gazdagítani lehet a mintát, ahogy a javasolt példákon látható.

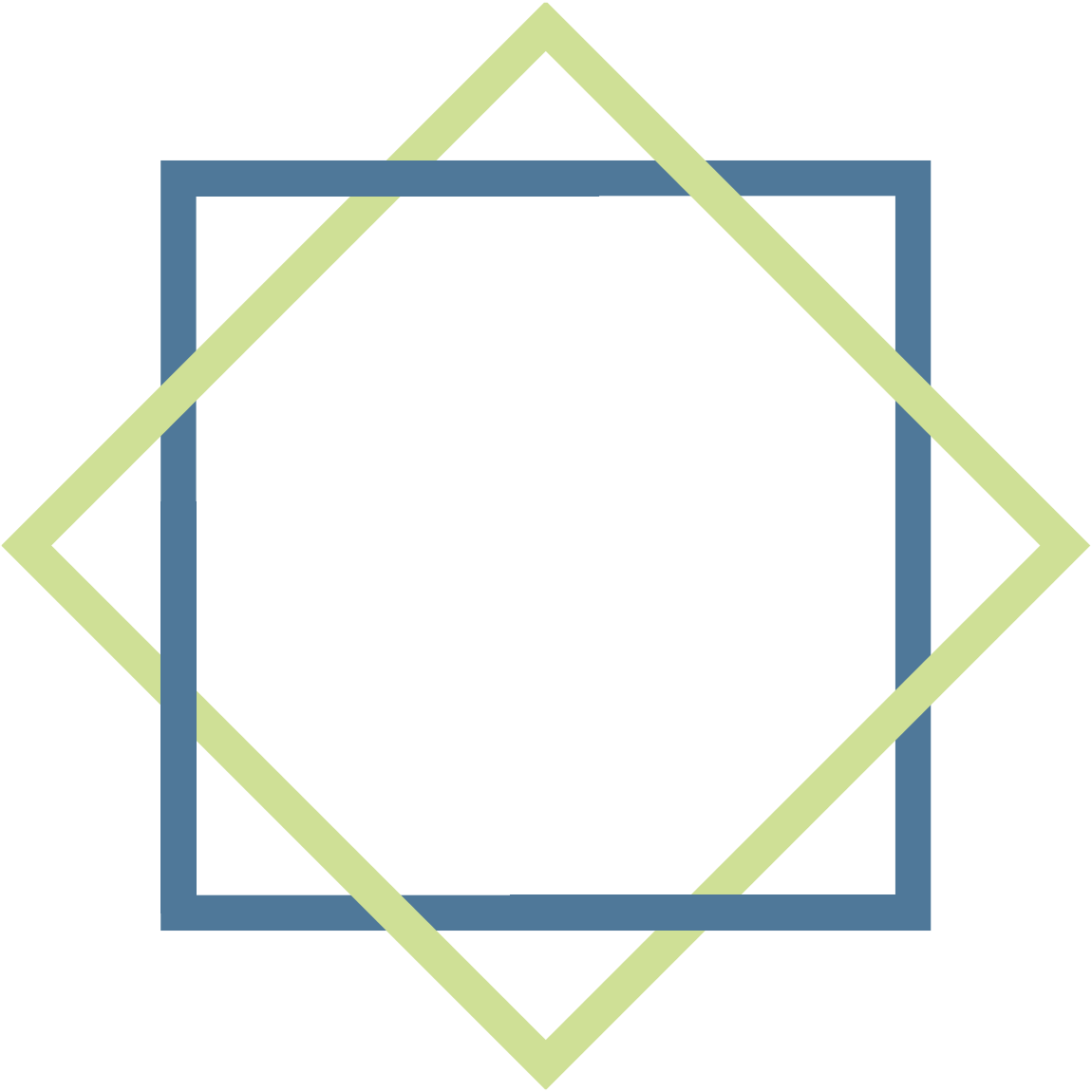
Amikor minden résztvevő elkészült a rajzzal, megoszthatják egymással a megfigyeléseiket:

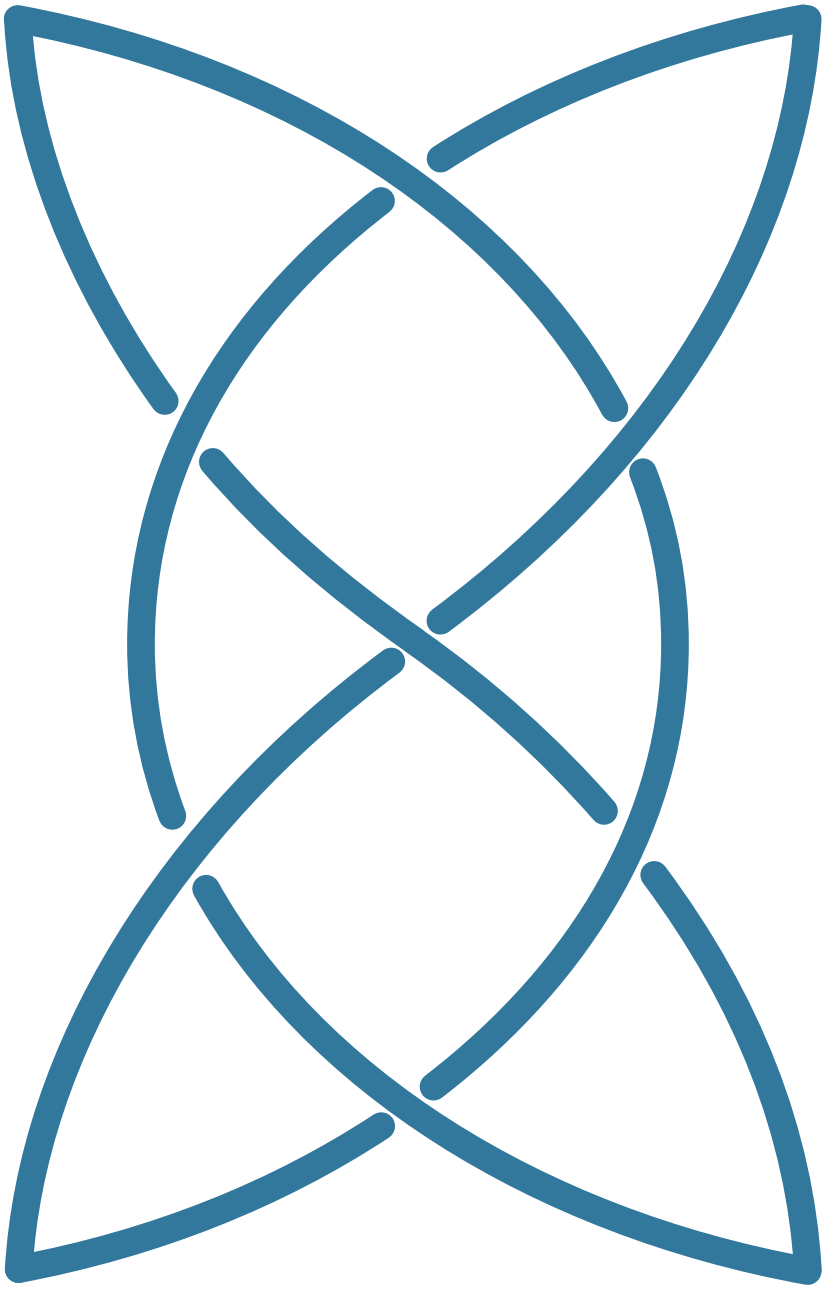
- *Mit figyeltél meg magadon a gyakorlat első része során? (Gondoljunk itt fizikai érzetekre, a másokkal való kommunikációra, reakciókra, mentális állapotra, frusztrációra, arra, hogy mennyire tudtuk leküzdeni az akadályokat stb.)*
- *Mi történt a mintarajzolás közben? Nehéznek találtad a feladatot?*

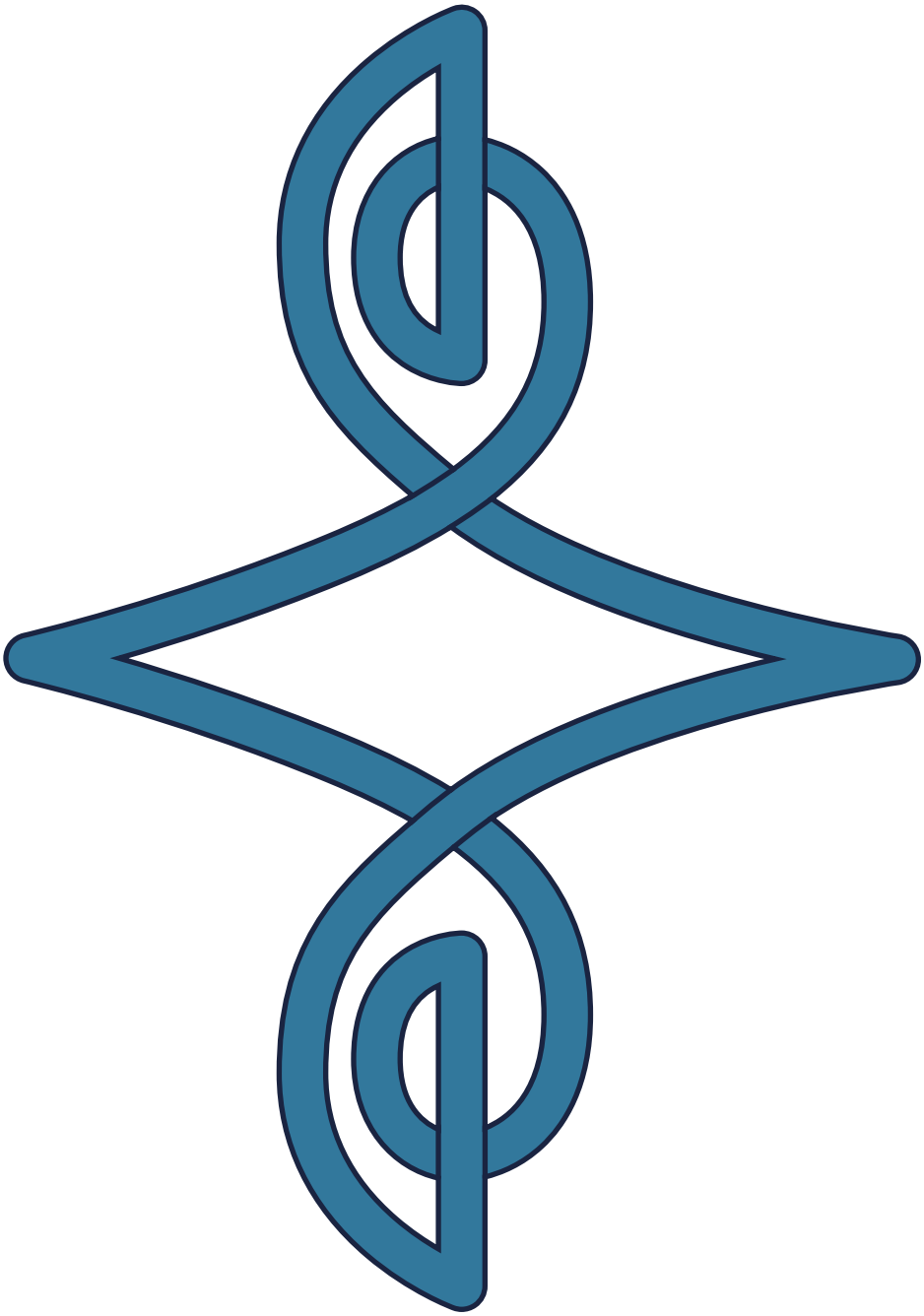
- *Volt bármi változás a rajzolás kezdete óta? Figyeld meg a társaidat, és hogy hogyan lépnek egymással interakcióba (tekintetek, mosolyok, feszültség). Figyeld meg, hogyan érzed most magad, milyen a mentális, kognitív, érzelmi állapotod!*
- *Össze tudod hasonlítani a jelenlegi állapotodat azzal, ahogyan a gyakorlat első része (a feladatok) után érezted magad?*

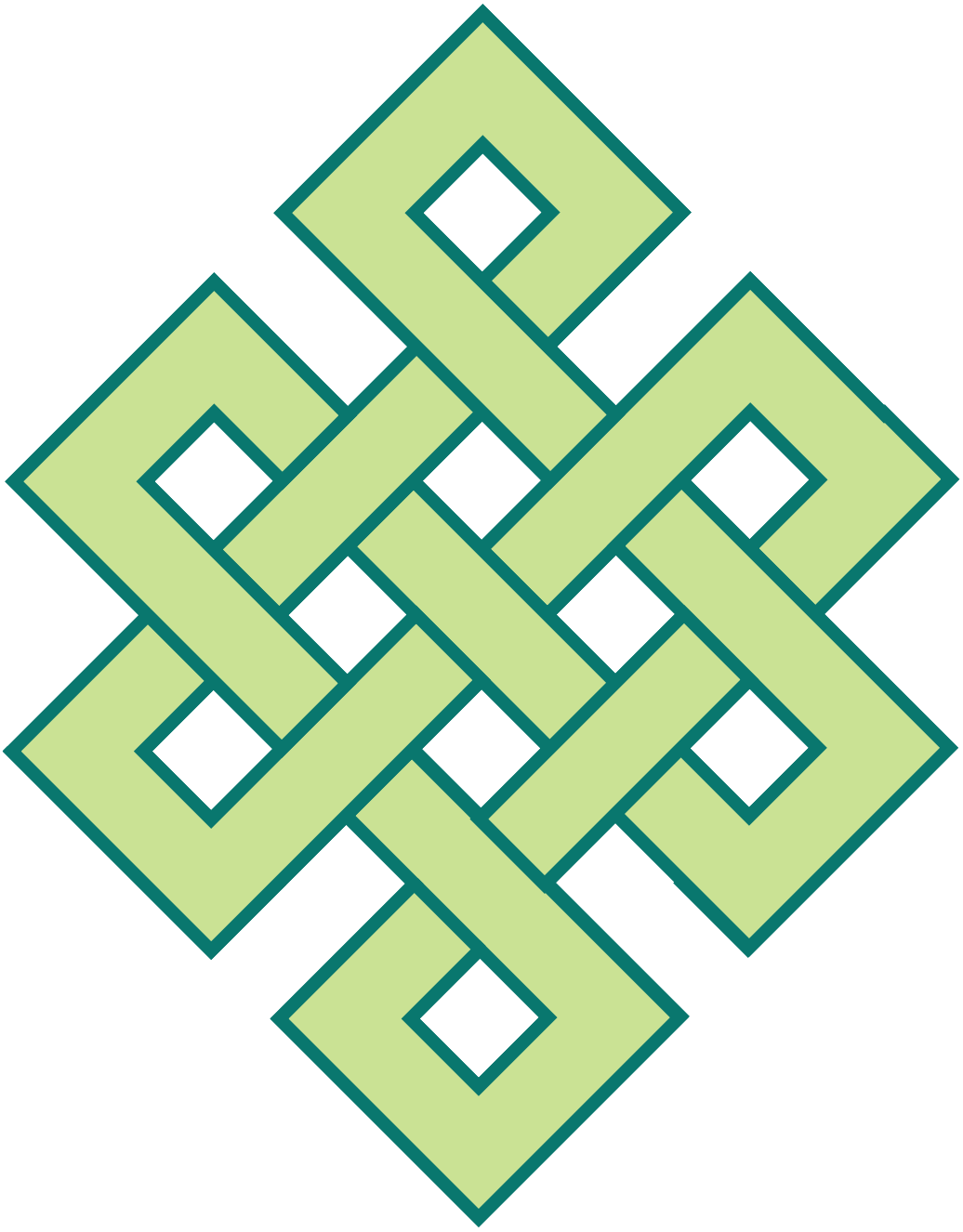
KAPCSOLÓDÓ GYAKORLATOK	Ez a gyakorlat a kognitív gyakorlatokhoz kapcsolódik, a stresszes ingerek aktív kezeléséhez és az idegtudományos gyakorlatokhoz (pl. a 3.1 AZ AGY KÉZMODELLJE) gyakorlathoz).
TIPPEK A GYAKORLAT LEVEZETÉSÉHEZ	Fontos, hogy a trénereknek legyen saját tapasztalatuk a rajzolós gyakorlatban, hogy tudjanak segíteni azoknak, akik nehéznek találják a feladatot. A mellékletben szerepelnek különböző nehézségi szintű minták: az egyszerű szimmetrikus formáktól a bonyolultabbakig. A tréner adhat választási lehetőséget a résztvevőknek.
TOVÁBBI FORRÁSOK	Abbott, K. A., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. (2013). Artistic tasks outperform nonartistic tasks for stress reduction. Art Therapy, 30(2), 71-78.
ELMÉLETI HÁTTÉR	Ebben a gyakorlatban egy olyan megküzdési stratégiára helyezzük a hangsúlyt, amely segít megnyugodni, csillapítani a jóllétünket és a cselekvőképességünket veszélyeztető stressz választ. Az ehhez hasonló gyakorlatok elősegítik a figyelem irányított használatát, a rajzoláson keresztül a kontrollált mozgást, a formák harmóniájának keresését, egy olyan folyamatot, amelyben a cselekvés (a rajzolás), a megfigyelés és a folyamatra való összpontosítás (a minta ellenőrzése és tökéletesítése) váltja egymást, így erősítik az akarati folyamatokat és a szelektív figyelmet, ugyanakkor nyugalmat biztosítanak (mint egy ablak, amelyen keresztül friss levegőt szívhatunk). Ezek az eszközök „hordozhatók", könnyen és sokféle helyzetben használhatók, sőt a hatásuk halmozódik. Ahogy valaki ügyesebb lesz a rajzolásban, hamarabb megnyugszik és visszanyeri az önuralmát. Ezt a gyakorlatot tekinthetjük egyfajta aktív meditációnak is.

KIOSZTANDÓ SEGÉDANYAG – MINTÁK A RAJZOLÁSHOZ









4.3 HIVATÁS ÉS ÉLETRAJZ

A gyakorlatot kidolgozta: Animación España

A GYAKORLAT CÉLJA	Hogy kapcsolatba lépjünk szakmai identitásunkkal, személyes életutunkon, értékeinken, döntéseinken keresztül, a művészi önkifejezés segítségével. Hogy erősítsük ellenállóképességünket, rugalmasságunkat a személyes utunk felidézésén és értelemadási kísérleteinken keresztül
MÓDSZER	Művészetterápia
MIKOR ALKALMAZZUK EGY KÉPZÉS SORÁN?	A képzés eleje táján vagy a közepén.
IDŐTARTAM (PERC)	120 perc
A RÉSZTVEVŐK MINIMÁLIS / MAXIMÁLIS / AJÁNLOTT SZÁMA	6-20 fő
A RÉSZTVEVŐK MINIMÁLISAN SZÜKSÉGES ELŐKÉPZETTSÉGE	Több értelme van a gyakorlatot a szakmában aktívan dolgozókkal végezni, mint diákokkal.
HELYIGÉNY	• Tágas helyiség, ahol van hely mozogni • Asztalok és székek mindenkinek
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	• 1-2 méter hosszú, 5-8 cm széles papírcsíkok (A/4-es papírokból is lehet ilyen széles csíkokat vágni és összeragasztani) • Rajzlap / akvarellpapír / sima papír, lehetőleg A/4-nél nagyobb • Színes ceruzák, zsírkréták vagy filctollak Az egyéni foglalkozásokon a 3. rész pigmentpor vagy vízfesték használatával a legélvezetesebb: • ecsetek + vízfesték **+** sok befőttesüveg (ha vízfestéket használunk) **+** víz • pigmentpor **+** kis fedők vagy tányérok a pigmentpornak **+** vatta (ha pigmenttel dolgozunk) • szivacsok, víz, törlőrongy

ELŐKÉSZÜLET	A termet úgy kell berendezni, hogy a gyakorlat első felében a résztvevők tudjanak mozogni, anélkül, hogy másokat zavarnának. Segíthet a helyigény felmérésében, ha táncos feladatként gondolunk a gyakorlatra. Ezenkívül, a gyakorlat 2. és 3. részéhez a terem egyik felében vagy egy másik teremben szükség lesz asztalokra, székekre és festőfelszerelésre.

A GYAKORLAT RÉSZLETES LEÍRÁSA

1. RÉSZ

A tréner instrukciói

A gyakorlat első részéhez szeretnélek megkérni benneteket, hogy a testetek mozgására fordítsátok a figyelmeteket, és ne figyeljétek, hogy a többi résztvevő mit csinál. Ez egy egyéni gyakorlat lesz.

Tudom, hogy néhányatoknak furcsa lesz ez a feladat, úgyhogy lehet, hogy kisebb, kevésbé észrevehető mozdulatokkal vagy gesztusokkal könnyebb lesz elvégezni.

- A gyakorlat első részéhez szeretnélek megkérni benneteket, hogy a testetek mozgására fordítsátok a figyelmeteket, és ne figyeljétek, hogy a többi résztvevő mit csinál. Ez egy egyéni gyakorlat lesz.
- Tudom, hogy néhányatoknak furcsa lesz ez a feladat, úgyhogy lehet, hogy kisebb, kevésbé észrevehető mozdulatokkal vagy gesztusokkal könnyebb lesz elvégezni.
- Lélegezz tudatosan, nyugodtan, hogy megérkezz a testedbe, és megnyugodj. Néhány percig nem csinálunk mást, csak lélegzünk.
- Idézz fel egy dalt, amit nagyon szeretsz, képzeletben játszd le! Magadban dúdolhatod, de hangosan ne énekelj.
- Most kezdj el mozogni a dal ritmusára! Bejárhatjuk az egész teret. (2 perc)
- Most ismét összegyűlünk. Kérlek, most ne beszéljetek!
- Megpróbálunk kényelmesen elhelyezkedni, mozdulatlanul állva, esetleg ülve, vagy akár fekve, összegömbölyödve. Olyan testhelyzetet találj, ami kényelmes, és amiben biztonságban érzed magad.
- Most a mozdulatokon keresztül belekezdünk egy rövid személyes utazásba. Mozogni fogunk, amennyire nekünk kényelmes, és megpróbálunk végighaladni az életünkön, azok után az elemek vagy pillanatok után kutatva, amelyek valahogy a hivatásunk / szakmánk megtalálásához vezettek: lehetséges, hogy nagyon korán kezdődött, amikor összebarátkoztunk egy ápolónővel az orvosnál, vagy olvastunk egy könyvet egy híres emberről, aki segített másoknak, stb.

Megpróbáljuk egy történész szemével nézni az életutunkat, olyan élményeket, hatásokat, embereket, szövegeket keresve, melyek nyomot hagytak bennünk, amíg el nem jutottunk életünk azon pillanatához, amikor először rájöttünk, mi a hivatásunk, merrefelé haladjon a pályánk.

Először arra kérlek, a gyerekkorodnál kezdd, és ott kutass olyan érzések vagy képek után, melyeket összefüggésbe tudsz hozni a hivatásoddal.

- Egy érzés, amire gyerekkorodból emlékszel, ahogy a testedben érzed, mozogj ennek megfelelően!
- Gyerek vagy, valami megindít, meglep, felkelti az érdeklődésedet.
- Új dolgokat fedezel fel, tanulsz.
- Tizenévesként rájössz, hogy milyen nagy a világ. Talán már kezd feltűnni a hivatásod?
- A képzéssel töltött évek, majd az első munkahely.

- Szeretném, ha mozdulatlanná dermednél, amikor elérkezel ahhoz a pillanathoz, amikor szemtől szembe kerülsz azzal, aminek a jövőben szentelni fogod magad.

  Tehát élő szobrai leszünk annak a pillanatnak, amikor rátaláltunk arra, amit a hivatásunknak nevezhetünk. Ha nem emlékszel az első pillanatra, akkor idézz fel egy nemrég történt esetet, amikor úgy érezted, jól választottál hivatást.

  Csak idézd fel ezt a pillanatot, azt az élményt, és időzz el benne egy kis ideig!

2. RÉSZ:

Most pedig ezekkel a papírcsíkokkal fogunk dolgozni. Elkészítünk egy életvonalat, amelyen elhelyezhetjük azokat az eseményeket, érzéseket, helyzeteket, amelyek fontosak voltak számunkra a szakmai identitásunk kialakításában, különös tekintettel a hivatásunk iránti szenvedélyünkre vagy annak mély átélésére, megértésére.

Ilyen fontos mérföldkövek lehetnek például azok a helyzetek, melyekben gondoskodtál valakiről, és az erőfeszítés „sikeres" volt, kielégítő eredményt hozott, ami téged elégedettséggel töltött el, megerősített, az pedig, akinek segítettél, tovább tudott lépni.

Írhatunk vagy rajzolhatunk, használhatunk szimbólumokat, absztrakt elemeket. Nem kell, hogy mindenki értse az életvonalunkat, csak az a lényeg, hogy megjelenítse a szakmai pályafutásunkat és fejlődésünket.

Érdemes feltüntetni azokat az elemeket is, amelyeket korábban felfedeztünk, és szánni egy kis időt arra, hogy elgondolkozzunk a szakmai életünk és hivatásunk fontos pillanatain és mérföldkövein.

3. RÉSZ:	*A gyakorlat utolsó részében lefestjük azt a pillanatot, amikor megértettük, mi a hivatásunk, amiben megtaláljuk önmagunkat azon keresztül, amit csinálunk, amit csinálni akarunk, ami motivál minket, és amitől továbbra is emberekkel akarunk foglalkozni.* Ehhez pigmentport / vízfestéket / zsírkrétát fogunk használni. *A rajz lehet figuratív, absztrakt, szimbolikus, vagy akár csak szín.* *Elkészítünk egy képet arról, amit imádunk a munkánkban, amivel azonosulunk.* (Ebben a fázisban fontos segítséget nyújtani a résztvevőknek az eszközöket és a technikát illetően, hogy amennyire lehet, elégedettek legyenek az eredménnyel.) A résztvevők megoszthatják a művüket (az életvonalat és a hivatásos képet) a többiekkel, és hozzáfűzhetnek gondolatokat, amiket fontosnak tartanak. Lesznek, akik számára ez azt jelenti, hogy mesélnek a munkájuk és hivatásuk egyes jellemzőiről. Fontos, hogy tiszteletben tartsuk mindenki idejét és privát szféráját, és ne adjunk a rajznak/elmondottaknak más értelmezést, mint ami magától a résztvevőtől jön.
A GYAKORLAT KÖZÖS MEGBESZÉLÉSE	• *Sikerült ellazulni és mozogni a térben, vagy szégyenlősség, nyugtalanság, vagy bármi más miatt ez nehéz volt?* • *Hasznos volt a belső zene és a mozgás abban, hogy kapcsolatba kerülj az élettörténeteddel, hogy magad előtt lásd a legfontosabb pillanatokat, hogy meg tudd figyelni kívülről saját magad?* • *Sikerült megtalálni a kulcsfontosságú pillanatokat, melyek a pályaválasztásod, a hivatásod befolyásolták?* • *Ha igen, ezeknek a „mérföldköveknek" a megtalálása segít abban, hogy értelmet nyerjen a jelenlegi munkád?* • *El tudod képzelni, hogy ezek az eszközök segíthetnek ellenállni a szakmai kifáradásnak, a motivációvesztésnek és a stressznek, illetve új lendületet venni?*
KAPCSOLÓDÓ GYAKORLATOK	Össze lehet kapcsolni a 2.1 SZAKMAI IDENTITÁS gyakorlattal.
TIPPEK A GYAKORLAT LEVEZETÉSÉHEZ	Fontos tisztában lenni azzal, hogy a résztvevők más-más módon használják fel az időt, és segíteni azoknak, akik nehezebben oldódnak fel és mozognak. Esetleg el lehet őket vezetni a terem egy csendesebb zugába, vagy javasolni lehet nekik egy másik, belső, képzeletbeli utazást az életükbe. A tréner szerepe döntő fontosságú abban, hogy a különböző személyiségű résztvevők mind részt tudjanak venni a gyakorlatban.

A gyakorlat rajzolós/festős, kevésébé megfogható részéhez érdemes magyarázatot fűzni.

Fontos megjegyezni, hogy sem a 2., sem a 3. rész nem igényel pontos vagy realisztikus ábrázolást. A formák, elemek és színek szimbolikus és expresszív használata bőven elegendő. Előfordulhat, hogy az életvonal és a festmény az alkotón kívül senki másnak nem mond semmit.

Azok a trénerek, akik nem rendelkeznek festési tapasztalattal, jó, ha előre kipróbálják a gyakorlatot, ugyanazzal a felszereléssel, amelyet a résztvevők is használni fognak. Így jobban megértik a folyamatot, és magabiztosan kezelik majd a technikai aspektusokat.

TOVÁBBI FORRÁSOK

- Almada, Roberto (2013) *The Fatigue of the Good.* Logotherapy as an alternative to professional wear and tear. ISBN: 978-84-9715-279-2
- Cherniss, C. (2016). Beyond burnout: Helping teachers, nurses, therapists and lawyers recover from stress and disillusionment. Routledge.
- Paat, Y. F. (2016). Life course, altruism, rational choice, and aspirations in social work education. Research Papers in Education, 31(2), 234-253.

ELMÉLETI HÁTTÉR

A pályaválasztás mindig összetett folyamat eredménye. Amikor szociális vagy egészségügyi dolgozókkal foglalkozunk, közvetlenül érezhetjük az önzetlenséghez, az empátiához és egyéb értékekhez való kapcsolódást, melyek szakmájukban is irányítják őket.

Ezeket a tulajdonságokat a mindennapok gyakran próbára teszik, és gyakran áldozatul esnek a szakma intézményes követelményeinek és hétköznapi tapasztalatainak.

Fontos olyan eszközöket biztosítani a szociális és egészségügyi dolgozók számára, amelyek segítségével ismét kapcsolatba kerülhetnek a hivatásuk értelmével, és ismét megfelelő távlatból láthatják. Az idealizmus és a transzcendencia, egy értelmes élet élménye személyes és magánügy, mégsem szabad elhanyagolni, mert ez a szakmai jóllét egyik alapja.

Az egyéni életutak, ahogy a korai tapasztalatok is, gyakran fontos forrásai az efféle értelemnek.

4.4 EGY ÉLETTÖRTÉNET

A gyakorlatot kidolgozta: Animación España

A GYAKORLAT CÉLJA	A gyakorlat célja, hogy egy kitalált személy cselekedetein keresztül beszéljünk saját magunkról és fedezzük fel a saját képességeinket.
MÓDSZER	Művészetterápia (írásterápia)
MIKOR ALKALMAZZUK EGY KÉPZÉS SORÁN?	Inkább a képzés vége felé.
IDŐTARTAM (PERC)	Az ajánlott időtartam legalább 120 perc.
A RÉSZTVEVŐK MINIMÁLIS / MAXIMÁLIS / AJÁNLOTT SZÁMA	15 fő, 3 fős csoportokban. Lehetőleg olyanokat osszunk egy csoportba, akik ismerik egymást.
A RÉSZTVEVŐK MINIMÁLISAN SZÜKSÉGES ELŐKÉPZETTSÉGE	Nincs szükség előképzettségre.
HELYIGÉNY	Csoport befogadására alkalmas nagyságú terem és asztal, melyen kényelmesen lehet dolgozni.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	• Papír, ceruza

A GYAKORLAT RÉSZLETES LEÍRÁSA

- Először elmagyarázzuk, hogy egy kis történetet fogunk írni.
- Megkérjük a résztvevőket, hogy járkáljanak össze-vissza a teremben.
- Idézzenek fel egy történelmi alakot (ez lehet valódi vagy kitalált, de mindenképpen közismert legyen)!
- Alkossanak párokat, és az ujjukkal írják a párjuk hátára a történelmi alak nevét (nagybetűvel), amíg a másik ki nem találja. (Ezen nevetnek, és jó hangulat alakul ki.)
- A személyes bevonódás érdekében javasoljuk, hogy következő lépésként gondoljanak egy olyan személyre, akiről hallottak a tévében, a rádióban, vagy máshonnan, esetleg látták a kijárási korlátozás (Covid-19) alatt, és aki valamilyen módon inspirálta őket.
- Majd háromfős csoportokat alkotnak, és minden csoport kiválaszt egy személyt (a hármuk által felidézett személyekből az egyiket). A csoportok kitalálnak neki

egy élettörténetet (ebben a valóságot nyugodtan helyettesíthetik a képzeletükkel: kor, tevékenység, nehézségek, sikerek, kudarcok, tulajdonságok, másokhoz fűződő kapcsolat). Fél óra áll rendelkezésükre, hogy megírják ezt az „életrajzot".

- Ezután a csoportok leírják az összes erőforrást, amellyel ez a kitalált személy rendelkezik.
- Végül a csoportok felolvassák a kitalált személyek összes tulajdonságát, erőforrását, melyet korábban összeírtak, majd a többiek megkérdezik tőlük, hogy felismerik-e saját magukban ezeket a tulajdonságokat.
- A tréner ezután készíthet egy listát azokról a tulajdonságokról, amelyek általában jellemzik a reziliens embereket: humor, kezdeményezőkészség, kreativitás, önmegfigyelés, proaktivitás, hála stb.

A GYAKORLAT KÖZÖS MEGBESZÉLÉSE	Segít ez a gyakorlat felismerni azokat a rezilienciát szolgáló képességeket, melyeket az életünk során megtapasztaltunk?
TOVÁBBI FORRÁSOK	Boris Cyrulnik (2013) *Sálvate a ti mismo, la vida te espera.* Editorial Debate Boris Cyrulnik (2010). *Mourir de dire.* Ed. Edille-Jacob
ELMÉLETI HÁTTÉR	Azok, akik traumatikus múltú vagy helyzetű embereket segítenek, képesek reziliens folyamatokat előmozdítani, és sokuknak vannak bizonyos képességei, melyeket a saját életük során alakítottak ki. Mivel az altruizmus is a reziliencia egyik jellemzője, a másokkal való törődés egy módja annak, hogy megbirkózzunk a saját fájdalmunkkal. Ahogy arra Cyrulink is rámutat, a segítő szakmákban sok reziliens emberrel találkozhatunk. Saját élettörténetünket nem mindig vagyunk képesek megosztani másokkal, mert nem állunk készen rá, hogy elmondjuk, sokan pedig nem állnak készen rá, hogy meghallgassák. Ezért az egyik stratégia, ami adja magát, az, hogy művészi tevékenységen keresztül fejezzük ki, ami lehetővé teszi, hogy öntudatlanul megmutassuk, kik vagyunk, sokkal valósághűbben, mint ha írnunk kellene magunkról. Ez lehetővé teszi, hogy hátralépjünk egyet, felfedjük a képességeinket, és egyrészt erőt merítsünk belőlük, másrészt pedig párbeszédet kezdjünk és kapcsolatba lépjünk másokkal, ami új, pozitív kötődésekhez vezethet. Mások figyelő tekintete kulcsfontosságú az ember énképének megalkotásában és újraalkotásában. A reziliencia kialakulásához szükségünk van erre a szeretetteljes, megerősítő tekintetre.

4.5 AZ ÉN HŐSÖM

A gyakorlatot kidolgozta: Animacción España
Videó illusztráció: https://www.youtube.com/watch?v=GWTTySxsuq8&t=73s

A GYAKORLAT CÉLJA	Hogy kitaláljunk egy figurát, akinek jellemzése révén felfedezzük azokat a jó tulajdonságokat és értékeket, melyek bennünk is megvannak. Hogy beazonosítsuk azokat a képességeket és értékeket, melyeknek már a birtokában vagyunk, és hogy felfedezzük azokat a készségeket, melyeket el kellene sajátítanunk.
MÓDSZER	Művészetterápia
MIKOR ALKALMAZZUK EGY KÉPZÉS SORÁN?	A képzés közepén vagy végén.
IDŐTARTAM (PERC)	Minimum 120 minutes
A RÉSZTVEVŐK MINIMÁLIS / MAXIMÁLIS / AJÁNLOTT SZÁMA	Minimum 4, maximum 10 fő
A RÉSZTVEVŐK MINIMÁLISAN SZÜKSÉGES ELŐKÉPZETTSÉGE	Szerencsésebb, ha a résztvevőknek van korábbi tapasztalata a másokról való gondoskodás területén akár hivatalból (szociális munkásként, tanárként stb.), akár a mindennapi életben (szülőként vagy egy különleges gondoskodást igénylő személy rokonaként).
HELYIGÉNY	Szükség van elegendő helyre a jelentős mennyiségű eszközhöz és minden résztvevő önálló munkaterületéhez.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	• A lehető legtöbb újrahasznosított alapanyag (karton, drót, gombok, gyapjú, fa, hurkapálca, anyagok, tüll, gyöngyök, magvak stb.) • Olló, ragasztó, grafitceruza • Képes újságok • Egy példány kiosztandó segédanyag kinyomtatva a szemléltetéshez
ELŐKÉSZÜLET	A trénernek is kell, hogy legyen tapasztalata ilyen figurák kitalálásában, hogy jobban tudjon segíteni a résztvevőknek.
A GYAKORLAT RÉSZLETES LEÍRÁSA	
	A személyes részvételt elősegítendő, első lépésként megkérjük a résztvevőket, hogy idézzék fel egy gyerekkori hősüket (egy elképzelt alakot) a tévéből, egy képregényből, egy meséből vagy egy filmből.

A résztvevők ezt követően elmutogatják a (női vagy férfi) hőst, akire gondoltak. A többiek megpróbálják kitalálni, kiről van szó, és ha nem sikerül, az előadó szóban rávezetheti őket. Ha végül az derül ki, hogy a többiek nem ismerik ezt a hőst, akkor röviden jellemezni kell.

Ezután a résztvevők leülnek egy asztalhoz, és szemügyre veszik a rendelkezésükre álló alapanyagokat. Mindenkit arra kérünk, hogy az alapanyagokból készítsen el egy (női vagy férfi) hőst. (Amennyiben szükséges, mutassuk meg a kiosztandó segédanyagot.) Nagyjából 40 perc áll majd ehhez a rendelkezésükre, és erre emlékeztetni kell őket (például: *még 10 percetek van*).

Miután elkészültek, megkérjük a résztvevőket, hogy adjanak nevet a hősüknek, és mutassák be. Milyen képessége, tehetsége, varázsereje teszi őt hőssé?

Miután mindenki bemutatta a hősét, megkérjük a résztvevőket, hogy alakítsák át a figurájukat (és szó szerint dolgozzanak még rajta, mely esetben kapnak erre 20 percet), vagy hogy szóban soroljanak fel további vonásokat, képességeket, melyekkel szeretnék a hősüket felruházni, a többi résztvevő történeteinek / hőseinek ismeretében. A résztvevők megtartják a hősükről készített rajzot/festményt/szobrot, vagy egy fotót róla.

KAPCSOLÓDÓ GYAKORLATOK

Ennek a gyakorlatnak az a célja, hogy a segítségével gyógyító stratégiákra leljünk saját magunk és mások számára.
Jó, ha egy olyan gyakorlat után következik, amely a segítő hivatással járó kihívásokat veszi számba.

TIPPEK A GYAKORLAT LEVEZETÉSÉHEZ

Az egyik elképzelés, amit meg kell osztanunk a résztvevőkkel, az, hogy senki sem egyedül nő fel, mindenkinek vannak példaképei.

A társadalomnak szüksége van hősökre ahhoz, hogy szembe tudjon nézni a társadalmi kihívásokkal. Az emberek kisgyermekkoruktól fogva hősök képének segítségével próbálják pótolni a hiányosságaikat és leküzdeni az akadályokat, és így enyhítik a nehézségeiket és a szenvedésüket. Ősidők óta velünk vannak ezek a hősök, és a jelenlétük továbbra is érvényes és szükségszerű.

ELMÉLETI HÁTTÉR

Boris Cyrulnik (2016). (Super)héroes: ¿Por qué los necesitamos? (LIBERTAD Y CAMBIO) (Spanish Edition). GEDISA.

KEVERT GYAKORLATOK

5

5.1 ÉRZELEM ÉS INTEGRÁCIÓ

A gyakorlatot kidolgozta: Animacción España és Elan Interculturel

A GYAKORLAT CÉLJA	Hogy elsajátítsunk elméleti és gyakorlati eszközöket az érzelmeink kezeléséhez, a reziliencia növeléséhez
MÓDSZER	Kognitív idegtudomány + Művészetterápia
MIKOR ALKALMAZZUK EGY KÉPZÉS SORÁN?	A képzés vége felé.
IDŐTARTAM (PERC)	180 perc
A RÉSZTVEVŐK MINIMÁLIS / MAXIMÁLIS / AJÁNLOTT SZÁMA	Ezt a gyakorlatot mindenféle csoporthoz lehet igazítani (7-25 főig).
HELYIGÉNY	Olyan helyiség, amelyben ülő és mozgásos gyakorlatokat is lehet végezni.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	• Színes filctollak • Egy példány a brosúrából minden résztvevőnek • Egy tábla • Egy zenelejátszó. Kiválasztott zenedarabok, melyeket a gyakorlat első és negyedik részében fogunk lejátszani. • Kinyomtatott kiosztandó segédanyag (néhány példány a csoportnak)
ELŐKÉSZÜLET	Az integráció elvének ismerete, annak különböző vonatkozásaiban: interperszonális, pszichológiai, test-elme stb., Daniel Siegel neuropszichológiai meghatározása szerint (ld. Elméleti háttér).

A GYAKORLAT RÉSZLETES LEÍRÁSA

1. RÉSZ: Éneklés (25 perc)

Megkérjük a résztvevőket, hogy álljanak körbe, de kifelé nézzenek.

Megkérjük őket, hogy fogják be a fülüket, és kezdjenek el énekelni egy tetszőleges dalt, jó hangosan:
Ezt a foglalkozást egy kísérleti gyakorlattal, szokatlan stílusban fogjuk kezdeni. Mindannyian körbe állunk, de nem a kör belseje felé, hanem kifelé fordulunk.

Miután elszámolok háromig, és azt mondom:
RAJTA!, mindenkinek két dolgot kell tennie:
- *Az első: befogni a fülét*
- *A második: elkezdeni hangosan énekelni bármilyen dalt.*

Nagyon kell figyelnetek, mert amikor valakinek megveregetem a vállát, akkor el kell vennie a kezét a füléről. De ne feledjétek: ne hagyjátok abba az éneklést, és ne is halkítsátok le a hangotokat, amíg azt nem kiáltom, hogy ÁLLJ!

Elvégezzük a kísérletet, majd megkérdezzük a csoportot, milyen érzés volt

Ezután egy másik helyzetet próbálunk ki:

Kérjük meg a résztvevőket, hogy álljanak sorba. Ezután előéneklünk vagy lejátszunk egy hangot. Az utasítások a következők:

Le fogok játszani nektek egy hangot, és arra kérlek benneteket, hogy énekeljétek ki ezt a hangot, folyamatosan, nem túl halkan, és nem is túl hangosan. Két levegővétel között folyamatosan tartsátok ki, ugyanazt a hangot, ugyanazon a hangerőn. Akkor kezdjük, amikor azt mondom: RAJTA!, és addig folytatjuk, amíg azt nem mondom: ÁLLJ! Kérlek, vegyétek komolyan a feladatot, mindenki énekeljen, és ne nevetgéljük el!

Megkérjük a résztvevőket, hogy jegyezzék meg, mit éreztek

Most pedig egy harmadik helyzetet fogjuk megtapasztalni:

Kérdezzük meg a résztvevőket, kik azok, akik szívesen énekelnek. (Ez a csoport adja majd az énekhangot.) Kérdezzük meg, kik azok, akik nem szeretnek énekelni, legalábbis mások előtt. (Ők fogják adni a ritmust.) Akik a kettő között vannak, kaphatnak egy nagyon egyszerű énekes feladatot, vagy énekelhetik egyszerűen az alapdallamot.

Kérjük meg a csoportot, hogy válasszon egy dalt vagy egy dallamot, amit mindenki ismer. Mi is javasolhatunk egy egyszerű dallamot, például egy népdalt, hogy egyesek ütős hangszereken játszhassanak, mások pedig szabadon becsatlakozhassanak.

(Ha van a résztvevők között zenész vagy kórustag, akkor ő oszthatja ki a feladatokat. Egyéb esetekben ez a tréner feladata lesz, esetleg olyasvalaki segítségével, akinek van tapasztalata kóruséneklésben):

Ez egy játékos gyakorlat és az a jó, ha mindenki élvezi.

Miután mindenkire kiosztottunk egy szerepet, a csoport néhányszor nekifuthat a feladatnak, amíg ki nem bontakozik valamilyen dallam a hangokból.

Kérjük meg a résztvevőket, hogy meséljék el, milyennek érezték a három éneklős gyakorlatot. (Itt általában olyasmi szokott elhangzani, hogy az első kellemetlen volt, intenzív,

idegtépő, kaotikus; a második unalmas, monoton, vég nélküli; a harmadik pedig élményszerű, variálható, kellemesebb.)

Az élmény csoportos elemzése

Egyrészt megtapasztaltuk az első helyzetet, amely egy lehetséges állapotot volt hivatott bemutatni. Írjátok le, mit figyeltetek meg akkor!

(Itt olyan válaszokra számítunk, miszerint mivel nincs rend, nincs összehangoltság, nem tudunk egymáshoz viszonyulni, nem lehet tudni, merrefelé kellene tartani.)

Másrészt volt egy második élményünk: ez is egy olyan állapot, amely az életünk sok területén jelentkezhet. Milyen érzésekre, megfigyelésekre emlékeztek a csoport egészét illetően illetve azzal kapcsolatban, amikor mindenki külön énekelt?

(Itt olyan válaszokra számítunk, miszerint unalmas volt, monoton, vég nélküli, élettelen, álmosító, olyan, mint egy börtön.)

Ezután volt egy harmadik tapasztalatunk, amit szeretnénk leírni.

Azt is próbáljuk megfejteni, vajon mi magyarázza ezt a három eltérő benyomást.

(Ebben az esetben olyan válaszokra számítunk, mint harmonikus, interaktív, érdekes, szórakoztató vagy élményszerűbb stb.). Ami a „miértet" illeti, olyan kifejezések kerülhetnek elő, mint az összehangoltság, egy közös dallamhoz idomulás, bizonyos fokú szabadság, egymásra figyelés stb.

A gyakorlat után kifejtjük az **integráció** fogalmát **(ld. Elméleti háttér: 1. RÉSZ)** Az integráció egy *dinamikus állapot, amely állandó változásban van, általában kellemes érzések társulnak hozzá, és mindkét „szélsőséget" (egyrészről a repetitívet, a lineárist, a monotont, másrészről a zűrzavart, a változást, az újdonságot) magában foglalja, ám egymással mélyen összekapcsolódva. Ez az integrált állapot lehetővé teszi, hogy alkalmazkodjunk a változásokhoz, anélkül, hogy elveszítenénk az önazonosságunkat, az egységünket, az életünket.*

Nekünk, emberi lényeknek megvan egyrészről az ösztönös, állati oldalunk, másrészről pedig a racionális, gondolkodó, erkölcsös oldalunk. Jellemző ránk ezenkívül egy, a két szélsőség között mozgó „jelenség" is: az érzelmek.

Az érzelmek az a köztes szint, amely magába olvasztja mindkét másik szintet, és mind a kettőből táplálkozik. Ezért bukkannak fel az érzelmek, amikor arról beszélünk, hogy integráljuk, ami a külvilágban és ami a saját belső állapotunkban történik, a másokkal folytatott interakciónkban, amikor valami megváltozik...

Sokféle megközelítésben lehet az érzelmekkel foglalkozni, de a reziliencia összefüggésében hasznos, ha úgy gondolunk rájuk, mint olyasvalamire, ami lehetővé teszi, hogy integráljunk, fejlődjünk, rugalmasabbá és élettelibbé váljunk.

A gyakorlatnak ezt a részét azzal zárjuk, hogy lejátszunk egy népszerű klasszikus zenedarabot (például Beethoven Örömódáját - IX. szimfóniáját, Csajkovszkij Hattyúk tavát, vagy Joaquín Rodrigo Aranjuezi gitárversenyét). Megkérdezzük a csoportot, össze tudják-e valahogy kötni ezt az élményt az integráció fogalmával.

2. RÉSZ: Az érzelmek és a túlélés (45 perc)

- Kérjük meg a résztvevőket, hogy soroljanak fel érzelmeket, és írják fel a táblára
- Kérjük meg őket, hogy mondják meg, melyik érzelem jelenhetne meg a kutyájuknál, macskájuknál vagy egyéb háziállatuknál is. Honnan tudják, milyen érzelmi állapotban van az állat?
- Amennyiben a csoport nyitottnak tűnik rá, felkérhetjük a résztvevőket, hogy utánozzák azokat a gesztusokat és testtartásokat, melyek jellemzőek ezekre az érzelmekre. A tréner segíthet azonosítani néhány jelet (például: „látjuk, hogy ráncolod a homlokod, összeszorítod az ajkad, az állkapcsod megfeszül...")
- Magyarázzuk el az elsődleges és másodlagos érzelmek fogalmát és adaptív funkcióikat! (Ld. Elméleti háttér: 2. RÉSZ)

3. RÉSZ: Az érzelemkerék (60 perc)

- Bemutatjuk **Plutchik Érzelemkerék modelljét**, kiemelve az ellentétpárokat.
- Minden résztvevőnek adunk egy példányt a kerékből (ld. Kiosztandó segédanyag).
- Az egyes résztvevők megpróbálják az ábrát kiegészíteni olyan munkahelyi helyzetekkel, amelyek kapcsolódnak az egyes érzelmekhez. (Amennyit csak találnak, írják oda a kerékhez vagy egy külön lapra. Erre 15 perc áll a rendelkezésükre.)
- A résztvevők három fős csoportokban elmesélnek egymásnak legfeljebb három helyzetet azok közül, melyeket különösen érdekesnek vagy beszédesnek találnak.
- A csoport ismét összegyűlik, és a tréner elmagyarázza annak fontosságát, hogy az érzelmeket észrevegyük és megnevezzük (¨Name it to tame it¨ - „Nevezd meg, hogy megszelídítsd!") annak érdekében, hogy jobban megértsük a helyzeteket és a reakciókat, hogy jobban tudjuk szabályozni az érzelmeinket, valamint hogy becsatornázzuk őket, és elkerüljük a diszfunkcionális reakciókat és a gyötrelmet, amit kiváltanak. (Ld. **Elméleti háttér: 3. RÉSZ**)

A GYAKORLAT KÖZÖS MEGBESZÉLÉSE (15 PERC)	• Mennyire segítenek ezek az élmények és fogalmak abban, hogy jobban tudatában légy az érzelmek fontosságának és működésének? • Mit gondolsz, az itt elsajátított eszközök hasznosak lehetnek a munkádban? • Az éneklős gyakorlat adott egy kis betekintést az integráció fogalmába? • Hogy érzed, a gyakorlat hozzájárul ahhoz, hogy jobban megértsd a fogalmakat, melyekkel foglalkoztunk?
TIPPEK A GYAKORLAT LEVEZETÉSÉHEZ	Ezt a gyakorlatot több kisebb gyakorlatra lehet szétbontani, melyeket külön-külön is el lehet végezni. Fontos, hogy a tréner ismerje a legfontosabb bemutatott fogalmakat.
TOVÁBBI FORRÁSOK	• Daniel J. Siegel, M.D. *Mindsight: Elmetudatosság - A személyes átalakulás új tudománya - Bepillantás a terápiába, 2018, Ursus Libris* • Siegel, D. J. (2020). The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are. Guilford Publications.
ELMÉLETI HÁTTÉR 1. RÉSZ	Az integráció egy olyan állapot, melyet általában a harmónia és a jóllét érzései kísérnek, és amelynek összetettsége rugalmasságban, alkalmazkodóképességben, koherenciában, energiában és stabilitásban (angol rövidítése FACES: Flexibility, Adaptability, Coherence, Energy and Stability) mutatkozik meg. A „FACES" egy integrált rendszer eredménye, egy olyan állapot, amelyre a harmónia áramlása jellemző belső világunkban és emberi kapcsolatainkban, és amelyet Daniel Siegel pszichiáter írt le. Az „integráció" fogalma egy rendszer különböző aspektusainak összekötésére utal, akár egyes emberekről, akár embercsoportokról van szó. Az integrációt tekintjük az egészség alapvető fontosságú mechanizmusának, mivel olyan rugalmas és alkalmazkodó létezésmódot tesz lehetővé, amely tele van életerővel és kreativitással. Az integráció végeredménye a harmónia. Az integráció hiánya káoszhoz és merevséghez vezet. Az egyén elméjében az integráció a mentális folyamatok különböző elemeinek összekapcsolását jelenti, például a gondolatot az érzéssel, a testérzetet a logikával. A kapcsolatokban az integráció azt jelenti, hogy mindenkinek tiszteletben tartjuk az autonómiáját és különálló személyiségét, ugyanakkor empatikus kommunikációban összekapcsolódunk egymással.

Ezek a kapcsolódások olyan bonyolultabb funkciók megjelenését is lehetővé teszik, mint a belátás, az empátia, az intuíció és a moralitás. Az integráció eredményei között említhetjük a rezilienciát és az egészséget.

Siegel az integráció szinonimájaként definiálja az emberi érzelmeket. Véleménye szerinte az érzelmeket tekinthetjük közvetítőnek a test és az elme között, az egyének között, a csoportok között, a belső és a külső között.

Tudatos megfigyelés révén az érzelmek segíthetnek a segítő szakmában dolgozóknak és klienseiknek integráltabbá válni (a kapcsolatukban, a testükben, a társas környezetükben).

Az érzelmek - melyeket belső és külső események válthatnak ki - lehetővé teszik számunkra a nonverbális kommunikációt, ezért fontos szerepet játszanak a társas kapcsolatokban.

ELMÉLETI HÁTTÉR 2. RÉSZ

Az érzelem nem primitív vagy irracionális reakció, és nem is pusztán egy érzet vagy „benyomás". Magas szintű információfeldolgozó rendszer, amely integrálja az egyén veleszületett igényeit, céljait és a környezet visszajelzését illetve a cselekedetek várható következményeit (Frijda, 1960).

Miből állnak az érzelmek?

- *A környezetből érkező jelek első, gyors és nem tudatos értékelése, a túléléshez fontos szükségletek szempontjából, illetve a releváns jelek felé irányulás. Tehát az érzelmek abban segítenek, hogy arra összpontosítsunk a környezetünkben*, ami fontos. Damasio (1994) vizsgálatai kimutatták, *hogy azok az emberek, akik agysérülés következtében nem férnek hozzá az érzelmekhez, nem képesek racionális döntéseket hozni: nem működik a „belső iránytűjük".*
- *Testi reakciók: az emóció (érzelem) szó eredete a latin „emovere"(mozogni). Az érzelmek fizikai és mentális állapotokat változtatnak meg: a test reakciói az ingerekre sokkal gyorsabbak, mint az agykérgi irányítás, tehát a kognitív aspektusok lemaradnak mögöttük. Különösen igaz ez a félelemreakciókra, amelyek esetében az azonnali reagálás létfontosságú, és egy sor testi önvédelmi reakció jelenik meg, még mielőtt bármi tudatosulna és tudatos válaszokat tudnánk adni.*
- *Kognitív újraértékelés: Az érzéseink és a fejünkön átfutó gondolatok hatással vannak arra, hogy egy helyzetet hogyan értékelünk. Az értelmezésünk határozza meg, hogy mekkora jelentőséget tulajdonítunk neki.*

- *A cselekvés előkészítése: Az érzelmek gyors és meggyőző módon motiválnak és készítenek fel bennünket a cselekvésre: a dühnek a szükségleteinknek való érvény szerzéshez lehet köze, a félelem pedig a menekülés vagy a lemerevedés reakciója felé mozdít.*

Érzelmek motiváló ereje:

- Félelem: elmenekülés a veszély elől
- Undor: elkerülése mindennek, ami rossz a testünknek
- Düh: biztosítja az akadályok leküzdéséhez szükséges energiát
- Meglepődés: felébreszti az összes érzékszervünket, amikor ismeretlen helyzettel találkozunk
- Öröm: lehetővé teszi, hogy be tudjunk illeszkedni egy csoportba
- Szomorúság (könnyek): az, aki bajban van, magára vonja a csoport figyelmét, hogy segítséget kapjon és beilleszkedjen a csoportba

ELMÉLETI HÁTTÉR 3. RÉSZ

Plutchik Érzelemkerék modellje

- A modell 8 elsődleges érzelmet tartalmaz, melyek intenzitása az ábra közepe felé haladva növekszik.
- 4 ellentétpár van: öröm és szomorúság, várakozás és meglepődés, félelem és düh, valamint undor és bizalom.

Az érzelemkerék ábrát lásd a Kiosztandó segédanyagban. További információ az érzelemkerékről elérhető itt: https://en.wikipedia.org/wiki/Robert_Plutchik

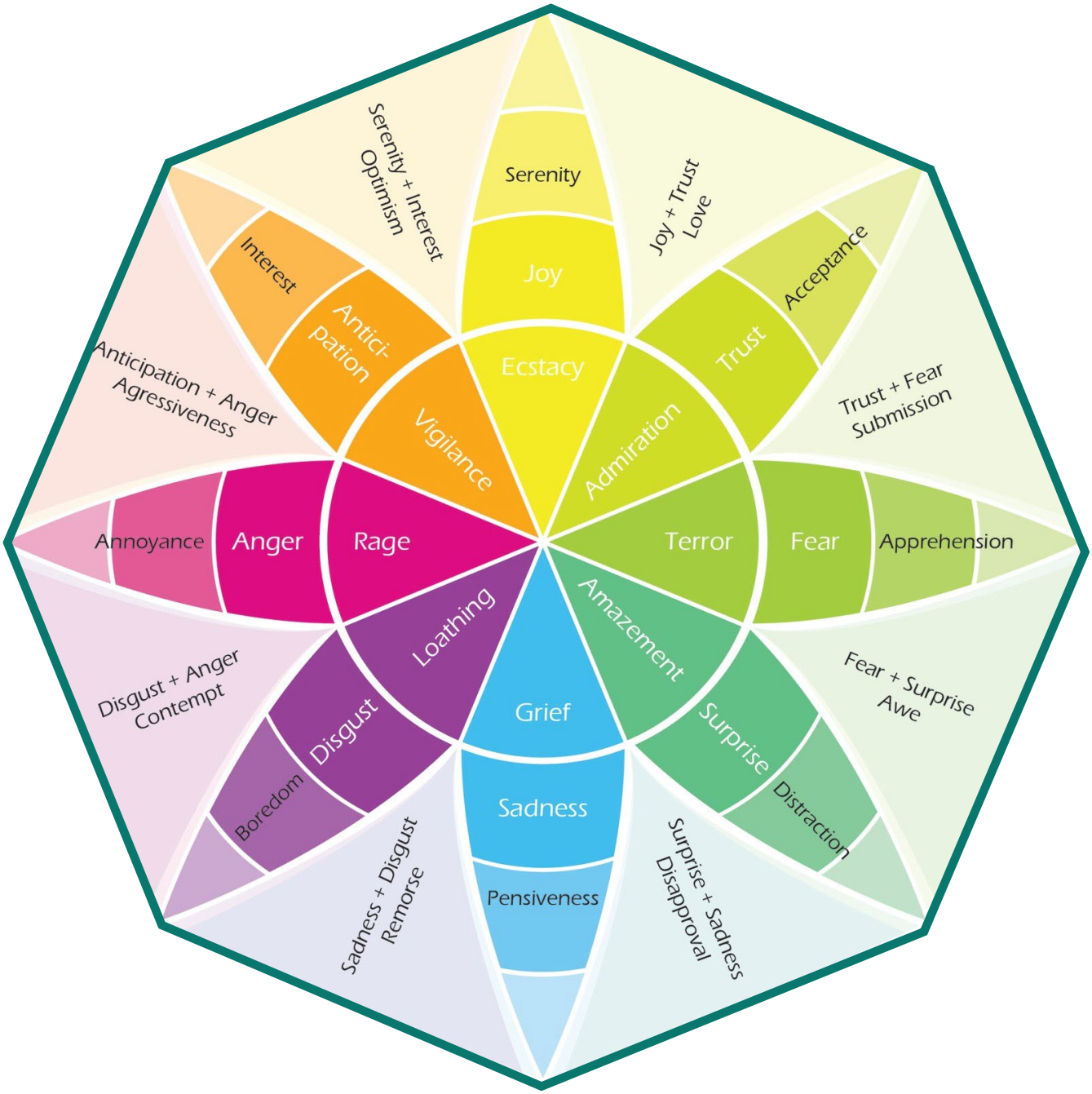
Az érzelmek megnevezésének fontossága

Lieberman és munkatársai (2007) mágneses rezonancia segítségével kimutatta, hogy azoknál a résztvevőknél, akik megnevezték az érzelmeket, melyeket bizonyos képek láttán tapasztaltak:

- jelentősen csökkent az amygdala aktivitása
- nőtt a jobb ventrolaterális prefrontális kéreg aktivitása, amely kulcsszerepet játszik az olyan magasabb rendű funkciókban, mint a tervezés, a munkamemória, a figyelem fenntartása, a cselekvés szabályozása és a gátlás
- enyhült az érzelmi distressz

Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words. Psychological science, 18(5), 421-428.

KIOSZTANDÓ SEGÉDANYAG - ÉRZELEMKERÉK



5.2 TÖRTÉNET ÁTÍRÁS

A gyakorlatot kidolgozta: Animación España

A GYAKORLAT CÉLJA	Egy nehéz munkahelyi helyzet kreatív újragondolása, történetének elmesélése, mely módszer segítségével az élmény feldolgozható, beépíthető és lehet tanulni belőle.
MÓDSZER	Művészetterápia Kognitív idegtudomány
MIKOR ALKALMAZZUK EGY KÉPZÉS SORÁN?	A képzés közepén/végén.
IDŐTARTAM (PERC)	120 perc
A RÉSZTVEVŐK MINIMÁLIS / MAXIMÁLIS / AJÁNLOTT SZÁMA	4 és 20 fő között
HELYIGÉNY	Csoport befogadására alkalmas nagyságú terem. Székek és asztalok, hogy minden résztvevő kényelmesen tudjon írni
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	• írólap • toll • grafit- és színes ceruza • jó minőségű papír (arra az esetre, ha valaki képregényt szeretne készíteni) • a mellékelt kiosztandó segédanyag, melyben szerepel az útmutató az íráshoz (ld. 1-2. Kiosztandó segédanyag)

A GYAKORLAT RÉSZLETES LEÍRÁSA

Bemelegítés

A gyakorlat előtt javasolhatjuk a résztvevőknek, hogy végezzenek egy rövid légzőgyakorlatot. A tréner megkéri őket, hogy helyezzék a kezüket a hasukra, és erőltetés nélkül szívják be a levegőt. Érezzék, ahogy emelkedik a hasuk, és figyeljék a levegő áramlását az orrlyukukon át. Javasolhatunk egy ki- és belégzési ritmust azoknak, akiknek szükségük van iránymutatásra: ötig számoljunk a belégzéshez, majd ötig a kilégzéshez, és legfeljebb négyig a következő belégzés előtt. Ezt a gyakorlatot két percig ismételjük.

A gyakorlat lépései:

1 Elmagyarázzuk a csoportnak, hogy az ő rezilienciájukkal fogunk foglalkozni egy versírós játékon keresztül, és hogy először elvégezzük a gyakorlatot, és csak ezt követően fogjuk elmagyarázni, hogy mire alapul.

2 Megkérjük őket, hogy gondoljanak egy helyzetre (lehetőleg a munka világából), ahol kellemetlenség, félreértés, konfliktus, frusztráció, tehetetlenség jelentkezett. Nem jelenlegi helyzettel próbálunk meg dolgozni, és nem is olyannal, amely túlságosan konfliktusos: (5 perc)

3 Gondoljuk végig, mi ennek a történetnek a lényege (ezt nem kell megosztanunk másokkal).

4 *Ezt követően a következő instrukciót adjuk a résztvevőket:*

„Képzeld el, hogy már idős vagy, és az unokád egy bonyolult munkahelyi helyzetben találja magát, ami bizonyos szempontból hasonlít ahhoz, amit az imént felidéztél. Meséld el neki a saját történetedet, egyes szám harmadik személyben, mintha egy barátoddal történt volna, vagy csak tanúja lettél volna: hogyan élted meg, hogyan érezted magad tőle, hogyan oldottad meg, tanultál-e valamit a helyzetből."

„Például: Drága gyermekem, megértem az érzéseid. Amikor fiatal voltam, hátrányos helyzetű emberekkel dolgoztam. Szeretnék elmesélni neked egy konkrét esetet, ami egy fiatal lány és egy szociális munkás között történt..."

5 Megkérjük a résztvevőket, hogy **írják meg a történetüknek ezt a változatát.** (15 perc)

6 *Most pedig itt az ideje, hogy átalakítsuk a történetet.* Adunk némi útmutatást, hogy hogyan érdemes felépíteni a verses / prózai / képregényes változatot. Az instrukciókat és az útmutatót írásban is megkapja mindenki (ld. 1. és 2. Kiosztandó segédanyag), úgyhogy szükség esetén segítségül lehet hívni. Az útmutató azzal a céllal készült, hogy segítsen kreatív, szimbolikus módot találni az eredeti helyzet emlékének feldolgozásához. A benne szereplő jótanácsok bármelyikét meg lehet fogadni, de nyugodtan figyelmen kívül is lehet hagyni. (Azok, akik úgy érzik, hogy ők „nem kreatívak", gyakran támaszkodnak a segédletre, mások viszont szívesebben végzik el szabadon a feladatot.)

7 Mindezen útmutatás alapján a résztvevők írnak egy történetet / mesét, egy verset vagy egy képregényt.

A GYAKORLAT KÖZÖS MEGBESZÉLÉSE	Megkérjük a résztvevőket, hogy osszák meg a csoporttal, amit írtak. Az alábbi kérdésekre fogjuk fektetni a hangsúlyt: • Változott valamiben a főhős, miután átélte ezt a kalandot? • Változott az, ahogyan a konfliktust látod, miután ezeknek az eszközöknek a segítségével gondoltad át? • Hogy érzed, érzelmileg máshogy viszonyulsz hozzá? • Mit látsz vagy fedezel fel saját magaddal kapcsolatban, amikor megfigyeled a főhőst, a környezetét, a kiindulópontot és azt, ahogyan a konfliktus megoldódott? • Kellemetlennek, ijesztőnek, zavarónak találtad ezt a gyakorlatot?
KAPCSOLÓDÓ GYAKORLATOK	Lásd a 2. fejezet CBT gyakorlatait
TIPPEK A GYAKORLAT LEVEZETÉSÉHEZ	Fontos, hogy az írásos feladat ne jelentsen nyomást vagy nagy elvárásokat: egy egyszerű, játékos irományról van szó, amely lehetővé teszi az érzelmileg megterhelő helyzetek feldolgozását a kreatív és könnyed oldalunk bevetésével. Az a cél, hogy távolságot tudjunk felvenni, és jelenlegi erőforrásaink fényében újra feldolgozzunk egy negatív emléket.
TOVÁBBI FORRÁSOK	Költészet, sebezhetőség, belső erőforrások, személyes történetek megosztása: https://www.ted.com/talks/sarah_kay_if_i_should_have_a_daughter Történetmesélés, kiégés, mentális egészség: https://www.alifereworked.com/blogging/2018/5/31/why-storytelling-is-so-critical-to-our-burnout-recovery Siegel, Daniel (2008) *The neurobiology of We: 3. és 4. fejezet: Integration through Narrative* Boris Cyrulnik (2001). The Ugly Ducklings (A rút kiskacsák)

ELMÉLETI HÁTTÉR

Az elbeszélő válik a meséje szerzőjévé, aktív főhősévé, és ismét cselekvő szerepet vállal. Ezáltal a történet egy önbizalomnövelő tapasztalatként működik. Cyrulnik szerint az elbeszélés (narráció) és a művészet általában lehetővé teszi, hogy újraéljük és újraírjuk az emlékeinket, és eszközöket biztosít, hogy túllépjünk a nehéz emlékeken és elviselhetőbbé tegyük azokat. Azáltal, hogy ismét főhőssé válunk, több erőforrásra és nagyobb hatóerőre támaszkodva tudunk cselekedni a világban.

Az, hogy megosztunk, kifejezzük magunkat, és ezáltal építünk egy identitást mások felé, akik elfogadják ezt az új ént és interakcióba lépnek vele, a változás élményét nyújtja számunkra. Ezt a helyzetet az emberek általában egyénileg és közösségileg is kellemesnek, harmonikusnak és gazdagítónak élik meg.

Röviden, ennek a gyakorlatnak kettős funkciója van:

- helyzet újraírása, a képzelet segítségével
- felszabadító, játékos élmény átélése, amely érzelmi változást okot. Saját tapasztalatunk művészi megközelítésének eszköze.

KIOSZTANDÓ SEGÉDANYAG – ÍRJ EGY MESÉT!

1) Képzeld el, hogy egy hasonló helyzet újra megtörténik. Találj ennek az új helyzetnek egy időpontot: ez lehet az életed egy időszaka, egy bizonyos napszak, a hónap egy bizonyos napja, stb

2) Nevezd el az új történet főhősét, aki lehet ember, állat vagy képzeletbeli lény (pl. én, Kovács úr, Breki, a béka stb...). Gondold végig, milyen figyelemreméltó tulajdonságokkal rendelkezik ez a főszereplő (erényes vagy kétes alak, vidám vagy szomorú). Sorold fel a főhős 5 legfontosabb tulajdonságát.

3) Teremtsd meg a kontextust: Mi történt a főhőssel közvetlenül a történetet megelőzően? Írd le a helyzetet!

4) Ki a konfliktus másik szereplője? Nevezz ki egy - valódi vagy elképzelt - alakot: „a szörnyeteget". Mit akar ez az alak, hogyan viselkedik?

5) Írd le legfeljebb három mondatban hősünk és „a szörnyeteg" küzdelmét! Használj két „nagyszerű" szót (amely értékekhez, ideálokhoz, emberséghez kapcsolódik) és két „szörnyű" szót. Ezeket a szavakat használhatod a konfliktus/küzdelem, bármelyik szereplő vagy a környezet leírására is.

6) Milyen érzelmeket él át a főhős? Idézd fel az adott pillanathoz kapcsolódó érzelmeket. Alkoss egy nem létező szót vagy használj egy idegen vagy régies szót a főhős fizikai vagy érzelmi állapotának leírására.

7) Tudsz találni olyan eszközt/fegyvert/kincset, amely a főhős birtokában van, és aminek segítségével megváltozhat a helyzet eredeti kimenete és a főhős győzedelmeskedhet?

8) Hogy jön ki hősünk ebből a küzdelemből? Fel tudsz idézni egy olyan dalt, verssort vagy mondást, ami jól kifejezi?

KIOSZTANDÓ SEGÉDANYAG – ÉPÍTSD FEL A TÖRTÉNET VÁZÁT!

Bevezető

- Kezdő mondat: *„Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy..”*, *„Remélem, nem fogtok megijedni, ha elmesélem...”*, vagy egyszerűen kezdj bele!
- A történet elhelyezése időben: pl. *„A Stuartok uralkodásának idején”*
- A történet elhelyezése a térben: pl. *”Az Agyarak völgyének egy szegletében, ahol olyan rettentő hideg volt, hogy más el sem jutott odáig...”*

Mutasd be a főszereplőt! (lásd az előző segédanyag 3. pontját)

Bonyodalom

- Felbukkan a „szörnyeteg”(az ellenfél/ellenfelek)
- A küzdelem (az előző segédanyag 5. pontjában említett szavak felhasználásával)
- A főhős érzelmi állapota, melyet a kitalált szavunkkal írunk le (6. pont)

Végkimenetel

- Itt olyan fordulatokat használunk, mint például: *„A sötét és tragikus kilátások ellenére...”*
- Szőjük bele a történetbe a főhős rendelkezésére álló eszközt/fegyvert/kincset. (Pl. *„És ekkor vette észre, hogy a zsebe mélyén…”*, *„Az egyetlen emlék, amelyet a nagyanyja rá hagyott...”.)*
- A dalt, idézetet vagy mondást használjuk zárásként. Másfajta befejezéssel is zárhatjuk a mesét, amit viccesnek vagy kreatívnak találunk. Lehet ez például egy hang vagy egy hangutánzó szó.

5.3 LÉPCSŐFOKOK KISZÍNEZÉSE

A gyakorlatot kidolgozta: Élan Interculturel

A GYAKORLAT CÉLJA	• Hogy gondolkozzunk azon, hogyan tudnánk jobban megbirkózni egy stresszes vagy nehéz helyzettel. • Hogy aktív lépéseket tegyünk a stresszforrás eltávolítása vagy hatásának csökkentése érdekében. • Hogy a résztvevők több erőfeszítést tegyenek, és egy „lépésről lépésre" megküzdési módszert próbáljanak meg alkalmazni.
MÓDSZER	CBT és művészetterápia
MIKOR ALKALMAZZUK EGY KÉPZÉS SORÁN?	CBT és művészetterápia
IDŐTARTAM (PERC)	120 perc
A RÉSZTVEVŐK MINIMÁLIS / MAXIMÁLIS / AJÁNLOTT SZÁMA	Legalább 2 Legfeljebb 30 Javasolt: 15
HELYIGÉNY	Kényelmes méretű terem, fejenként egy szék, asztalok
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	• Lépcsősfokok kiszínezése 1. és 2. • Kiosztandó segédanyag • Papír és filctollak
ELŐKÉSZÜLET	Nyomtassunk ki mindkét kiosztandó segédanyagból minden résztvevőnek egyet
A GYAKORLAT RÉSZLETES LEÍRÁSA	
Bevezető:	Azzal kezdjük a foglalkozást, hogy elmagyarázzuk, mennyire fontos a nehéz helyzeteket kisebb lépésekre bontani. Ez rendkívül hasznos, mert ha úgy érezzük, a helyzetek elborítanak bennünket, meghaladják az erőnket, akkor nagyobb eséllyel hátrálunk meg.
A gyakorlat 1. része: Egy nehéz helyzet (60 perc)	1. Osszuk párokra a csoportot! Kérjük meg a résztvevőket, hogy idézzenek fel egy aktuális nehéz helyzetet, vagy egy olyan célt, amit szerintük nehéz elérni. (Például: lépések valamilyen biztosítás megkötése érdekében, vagy bármi olyasmi, ami szükséges volna, de a túl nagy erőfeszítéstől való félelmükben halogatják.) Kérjük meg őket, hogy a lehető legpontosabban fogalmazzák meg saját maguk számára a helyzetet/problémát/célt, írják le, majd mondják el a párjuknak.

- Miután megosztották egymással a történetet, kérjünk meg minden résztvevőt arra, hogy bontsák le a megoldnadó helyzetet kisebb lépésekre. Minden lépésnek kivitelezhetőnek és reálisnak kell lenni a résztvevő számára. Úgy kell éreznie, hogy minden egyes lépéssel meg tud birkózni. Ezután javasoljuk az első mesélőnek, hogy mutassa be a helyzet lépéseit a párjának, aki kérdéseket fog feltenni annak érdekében, hogy fel tudja mérni, a terv, mennyire megvalósítható. (Például: Mesélő: "Fel kell hívnom a biztosítót", A párja: "Tudod a telefonszámukat?", Mesélő: "Nem." A párja: "Akkor az első lépés az lehetne, hogy megtudd a számot."…)
- Kérjük meg a résztvevőket, hogy cseréljenek szerepet, és ismételjék meg a gyakorlatot.
- Adjunk minden résztvevőnek egy példányt a Lépcsőfokok kiszínezése kiosztandó segédanyagból, és kérjük meg őket, hogy írják le a célhoz vezető összes lépést (vagy a kiválasztott nehéz helyzet lépéseit). A célt vagy a nehéz helyzetet a mosolygó arc ábrába kell írni.
- Kérjük meg a résztvevőket, hogy cseréljenek párt, és az új párjuknak is meséljék el a nehéz helyzetet. A mesélő párja megkérdezi a mesélőt, hogy érzi, meg fogja-e tudni tenni az első lépést. Ha a mesélő igennel válaszol, rátérnek a 2. lépésre. Ha nemmel felel, együtt kigondolhatják, hogyan lehet az 1. lépést még kisebb lépésekre bontani, egészen addig, amíg megvalósíthatóbbnak nem tűnik.
- Kérjük meg a résztvevőket, hogy cseréljenek szerepet, és ismételjék meg a gyakorlatot.

Zárás:

- Az egybegyűlt csoportban kérjük meg a résztvevőket, hogy vitassák meg egymás között a megoldásokat, amiket együtt találtak, és mondjanak néhány példát a lépésekre.
- Javasoljuk a résztvevőknek, hogy szükség esetén vizsgálják felül a kitöltött segédanyagot.

A gyakorlat 2. RÉSZE: A stratégia igazítása (60 perc)

Ebben a részben a tréner elmagyarázza a résztvevőknek, hogyan tudják ezt az utóbbi gyakorlatot egyedül is elvégezni.

- Adjunk minden résztvevőnek egy újabb „Lépcsőfokok kiszínezése" kiosztandó segédanyagot. Kérjük meg őket, hogy otthon töltsék ki, egy olyan helyzettel, amellyel nehezen boldogulnak. Ezután, ha sikerült megtenniük az adott lépést, színezzék ki valamelyik kedvenc színükkel a hozzá kapcsolódó lépcsőfokot, és rajzoljanak hozzá virágokat is, ha az eredmény jobb lett a vártnál. Odaragaszthatnak egy feliratot is, amin szerepel, hogy milyen stratégiát alkalmaztak vagy milyen erőforrásokat használtak, hogy megtegyék az adott lépést.

- Javasoljuk a résztvevőknek, hogy minden lépés esetében tegyék fel maguknak a következő kérdéseket:
  - Hogyan éreztem magam, miután megtettem / nem tettem meg a lépést?
  - Hogyan nézek a következő lépés elébe?
  - Készen állok?
  - Tanultam valamit abból, hogy szembenéztem ezzel a kihívással (lépéssel)?
- Kérjük meg a résztvevőket, hogy színezzenek ki minden lépést, amit sikerült megtenniük, és tegyék fel maguknak a fenti kérdéseket.
- Ha nem tudtak megtenni egy lépést, javasoljuk nekik, hogy bontsák azt még kisebb lépésekre, illetve ha éppen ellenkezőleg, úgy gondolják, hogy egyes lépéseket könnyedén meg fognak tenni, ezeket összevonhatják egy lépéssé.

Zárás:

- Foglaljuk össze a foglalkozás során tanult különböző témákat, és emlékeztessük a résztvevőket arra, hogy milyen fontos a nehéz helyzetek kisebb lépésekre bontanása annak érdekében, hogy csökkentsük azt az érzést, hogy összecsapnak a fejünk fölött a hullámok.

A GYAKORLAT KÖZÖS MEGBESZÉLÉSE

- Kérjük meg a résztvevőket, hogy helyezkedjenek el egy képzelt skála két végpontja között attól függően, hogy mennyire elégedettek a bemutatott gyakorlatokkal. A jobb oldali végpont azt fogja jelenteni: „teljesen egyetértek", a bal oldali pedig azt, hogy „egyáltalán nem értek egyet". A két végpont között el helyezkednek el a köztes értékelések.
- Kérjük meg a résztvevőket, hogy minden állítást követően helyezkedjenek el valahol a képzelt skálán, az egyetértésük mértékének megfelelően.
- Tegyünk különböző kijelentéseket a gyakorlat különböző aspektusaival kapcsolatban, várjuk meg, amíg minden résztvevő elhelyezkedik, annak megfelelően, hogy mi a véleménye a kérdésről, majd térjünk rá a következő állításra. A kijelentések arra vonatkoznak, hogy mennyire volt a gyakorlat:
  - világos
  - hasznos
  - értelmes
  - könnyen alkalmazható a mindennapi életünkre
  - eredeti

	Befejezésként javasoljuk a résztvevőknek, hogy osszák meg szabadon a gyakorlattal kapcsolatos észrevételeiket, véleményüket, és vitassuk meg az elhangzottakat.
TIPPEK A GYAKORLAT LEVEZETÉSÉHEZ	Ügyeljünk rá, hogy a résztvevők olyan lépéseket válasszanak, amelyek reálisak és elérhetőek.
TOVÁBBI FORRÁSOK	• Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A 7 theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56, 267–283. • Holahan, C. J., Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. Journal of Personality and Social Psychology, 52: 946-955. • Holahan, C. J., Moos, R. H., Schaefer, (1996). Coping, stress resistance, and growth: Conceptualizing adaptive functioning. In M. Zeidner & N. Endler (Eds.), Handbook of Coping: Theory, Research, Applications (pp. 24-43). New York: John Wiley & Sons. • Ward, C., Kennedy, A. (2001) Coping with Cross-Cultural Transition. Journal of cross-cultural Psychology ; 32, 636-642

KIOSZTANDÓ SEGÉDANYAG – EGY PÉLDA A LÉPCSŐFOKOK KISZÍNEZÉSÉRE

CÉL: PSZICHOLÓGUS MAGÁNPRAXIS BEINDÍTÁSA

Pszichológus diploma megszerzése

Piackutatás segítségével eldönteni, hol akarok dolgozni:
- a konkurencia és a lehetséges partnerek felmérése
- adatgyűjtés a lakosságról

Az egyik szobám átalakítása rendelővé

Lista az anyagi szükségleteimről

A rendelő bútorainak és berendezési tárgyainak beszerzése

TAJ szám beszerzése és a jogi működési forma kiválasztása

A terápia óradíjának megállapítása

Feliratkozás a névjegyzékbe és bemutatkozás az egészségügyi dolgozóknak a környéken

Hívások fogadása és páciensek előjegyzése

KIOSZTANDÓ SEGÉDANYAG – SABLON LÉPCSŐFOKOK KISZÍNEZÉSÉHEZ

PÉLDÁK KÜLÖNBÖZŐ TRÉNINGTERVEKRE

6

Most, hogy megismertünk a kiégés elkerülését és a reziliencia fejlesztését szolgáló különböző gyakorlatokat, ebben a fejezetben részletesen bemutatunk három tréningtervet, három különböző országból: Franciaországból, Magyarországról és Spanyolországból. Mindegyik a reziliencia fejlesztését célozza, és mindegyiket szociális munkások részvételével teszteltük, ám mindegyik más gyakorlatok felhasználásával zajlott, és a hosszúságuk is eltér. Azzal a céllal mutatjuk be ezeket a tréningterveket, hogy példaként szolgáljanak, hogyan lehet a korábbiakban bemutatott gyakorlatokat ötvözni egy 14, egy 16 illetve egy 35 órás képzés keretében.

Ahol ezt jeleztük, a tréningtervekben javasolt gyakorlatok leírásai a 2-5. fejezetben megtalálhatóak. Azokhoz a gyakorlatokhoz pedig, amelyek máshol nem szerepelnek a kézikönyvben, a kapcsolódó tréningterv táblázat alatt adtunk rövid leírást. Végül, a tréningtervekben javasoljuk energizáló, bemelegítő gyakorlatok használatát is, melyekhez nem minden esetben szolgálunk konkrét példákkal, ezek szabadon kiválaszthatók a tréner saját repertoárjából.

6.1 35 ÓRÁS OFFLINE TRÉNINGTERV (5 X 7 ÓRA)

Kidolgozta és 12 fős csoporttal tesztelte az Elan Interculturel (Franciaország)

1. foglalkozás 7 óra

Témák Bevezető, célok, elvárások, stressz fogalma, felsimerése, kezelése

Idő-tartam	A gyakorlat neve	Rövid leírás
15 perc	Bemutatkozás	A projekt bemutatása, a képzés célja, csoportszabályok
15 perc	Elvárások	A résztvevők körbeállnak. Felváltva, egyesével bemennek a kör közepére, és hangosan közölnek egy elvárást. A többi résztvevő, ha egyetért az elhangzott elvárással, beáll az első mellé a kör közepére.
60 perc	Ismerkedés	A nevek története (30perc) A trió - egyediség és hasonlóság (30 perc) – hasznos, ha kapcsolódik a tréning témájához
10 perc	SZÜNET	

60 perc	A stressz és a kiégés fogalma A stressz hatása az agyra	A stressz és kiégés fogalmának bevezetéséhez segítségül hívható a STRESSZ, MENTÁLIS EGÉSZSÉG, REZILIENCIA ÉS KULTURÁLIS MEGHATÁROZOTTSÁGUK A SZOCIÁLIS MUNKA TERÜLETÉN című könyvünk. Gyakorlat: 3.1. Az agy kézmodellje A gyakorlat 1. része: Az agyunk megértése
60 perc	A stressz-válasz felismerése	Gyakorlat: 3.1. Az agy kézmodellje A gyakorlat 2. része: Hogyan vegyük észre, hogy mindjárt elszakad a cérna?
90 perc	EBÉD SZÜNET	
25 perc	Jégtörő, energizáló gyakorlatok	Székfoglaló (15 perc) Sorakozó! (10 perc)
60 perc	A stressz-válasz kezelése	Gyakorlat: 3.1. Az agy kézmodellje A gyakorlat 3. része: Hogyan kerülhetem el, hogy elszakadjon a cérna? Hogyan tudom összeszedni magam, miután megtörtént?
15 perc	SZÜNET	
90 perc	Technikák gyakorlása	A stresszválasz csökkentését szolgáló technikák gyakorlása: • Mély, hasi légzés • Egy kellemes esemény felidézése • Progresszív relaxáció Gyakorlat: 3.1. Az agy kézmodellje A gyakorlat 3. része és kapcsolódó kiosztandó segédanyag: Hogyan kerülhetem el, hogy elszakadjon a cérna? Hogyan tudom összeszedni magam, miután megtörtént?
20 perc	Zárás és a nap kiértékelése	

2. foglalkozás 7 óra

Témák: Reziliencia és érzelemszabályozás

Idő-tartam	A gyakorlat neve	Rövid leírás
10 perc	Összefoglalás + Napirend	Az előző nap rövid összefoglalása és a napirend ismertetése
5 perc	Energizáló gyakorlat	Szúnyogok
20 perc	A reziliencia meghatá-rozása	Ehhez segítségül hívható a STRESSZ, MENTÁLIS EGÉSZSÉG, REZILIENCIA ÉS KULTURÁLIS MEGHATÁROZOTTSÁGUK A SZOCIÁLIS MUNKA TERÜLETÉN című könyvünk.
25 perc	Energizáló gyakorlat és bevezetés az érzelmek dinamikájába	Gyakorlat: 5.1. Érzelem és integráció A gyakorlat 1. része: Éneklés
15 perc	SZÜNET	
45 perc	Az érzelmek meg-határozása	Gyakorlat: 5.1. Érzelem és integráció A gyakorlat 2. része: Az érzelmek és a túlélés
90 perc	Az érzelmek kezelése	Gyakorlat: 3.3. „A saját TV csatornáim”
90 perc	EBÉD SZÜNET	
15 perc	Energizáló gyakorlat	Rajta és állj!
30 perc	Bevezetés a CBT-be	A kognitív viselkedésterápia rövid bemutatása Ehhez segítségül hívható e könyv 1.1 fejezete.
75 perc	Gondolat-napló	A gyakorlat célja, hogy különválasszuk a tényeket a gondolatoktól, az érzésektől és a testi érzetektől. Gyakorlat: 2.2. Gondolatnapló
15 perc	SZÜNET	
60 perc	Szókratészi kérdezés	Elmagyarázzuk, milyen fontos szerepük van ezeknek a kérdéseknek a helyzetek tisztázásában. Gyakorlat: 2.3. Szókratészi kérdezés
15 perc	Zárás és a nap kiértékelése	

3. nap 7 óra

Témák: Reziliencia és belső erőforrások

Időtartam	A gyakorlat neve	Rövid leírás
10 perc	Összefoglalás + Napirend	Az előző nap rövid összefoglalása és a napirend ismertetése
5 perc	Energizáló gyakorlat	Mit csinálsz?
60 perc	A belső erőforrások megtalálása, 1. rész	A társasági vagy családi szerepeink mögött meghúzódó belső erőforrások feltárása. Gyakorlat: 3.2. Az erőforrások megtalálása és alkalmazása A gyakorlat első része: Melyik testrész fejezi ki legjobban a szerepedet?
15 perc	SZÜNET	
60 perc	A belső erőforrások megtalálása, 2. rész	Belső erőforrások felfedezése leküzdött nehézségeken keresztül. Gyakorlat: 3.2. Az erőforrások megtalálása és alkalmazása A gyakorlat 2. része: Tanulás a megoldott problémákból
60 perc	A belső erőforrások alkalmazása 3. rész	Észrevesszük, hogy ugyanaz az erőforrás más helyzetekben is hasznos lehet. Gyakorlat: 3.2. Az erőforrások megtalálása és alkalmazása A gyakorlat 3. része: Erőforrásos kártyajáték
90 perc	LUNCH SZÜNET	
10 min	Jégtörő gyakorlat	Elefánt - kenyérpirító – fa - biribiribú
60 perc	A frusztrá-ciótól az ön-fejlesztésig	Elgondolkozunk a negatív események kettős természetén, ahelyett, hogy kizárólag kudarcként látnánk őket. Gyakorlat: 2.5. A nehézségek/kihívások átkeretezése
15 perc	SZÜNET	
110 perc	Erőforrásaink megtalálása a művészet segítségével	Ez a gyakorlat alkotáson és művészi tevékenységen keresztül segít a résztvevőknek rátalálni a saját erőforrásaikra. Gyakorlat: 4.5. Az én hősöm
15 perc	Zárás és a nap kiértékelése	

4. nap 7 óra

Témák: Reziliencia, külső erőforrások és értelem

Időtartam	A gyakorlat neve	Rövid leírás
10 perc	Összefoglalás + Napirend	Az előző nap rövid összefoglalása és a napirend ismertetése
5 perc	Energizáló gyakorlat	Zip Zep Zop
90 perc	1. rész	Gyakorlat: 4.2. A stressz, a figyelem és a fókusz
15 perc	SZÜNET	
90 perc	Stressz-kezelés művészet-terápiás tevékeny-séggel 2. rész	Gyakorlat: 5.2. Történet átírás
90 perc	LUNCH SZÜNET	
15 perc	Jégtörő gyakorlat	**Testrészek és színek**
90 perc	Reziliencia tanító-mesterek	Gyakorlat: 4.1. Reziliencia-pajzs
15 perc	SZÜNET	
75 perc	Szakmai identitás körüljárása	Gyakorlat: 2.1. Szakmai identitás gyakorlat
15 perc	Zárás és a nap kiértékelése	

5. nap 7 óra

Témák: Jövőbeli akciótervek és öszegzés

Időtartam	A gyakorlat neve	Rövid leírás
10 perc	Összefoglalás + Napirend	Az előző nap rövid összefoglalása és a napirend ismertetése
5 perc	Energizáló gyakorlat	**Mozogjunk! Táncoljunk, ugráljunk, nyújtózkodjunk!** Egyvalaki elkezd egy mozgást, és mindenki utánozza, amíg nem jelentkezik egy újabb résztvevő
90 perc	Stressz, megküzdés és probléma-megoldás	Gyakorlat: 5.3. LÉPCSŐFOKOK KISZÍNEZÉSE
15 perc	SZÜNET	
90 perc	Erőforrások, képességek összegzése	Az én képeslapom
90 perc	LUNCH SZÜNET	
15 perc	Jégtörő gyakorlat	Számoljunk tízig
120 perc	Összefoglalás	Megkérhetjük a résztvevőket, hogy a délután folyamán idézzék az emlékezetükbe az összes megküzdési stratégiát és erőforrást, amelyet a képzés során felfedeztek vagy megtanultak. Kérjük meg őket, hogy egyesével írják fel ezeket egy-egy kártyára. Ezután arra kérjük őket, hogy nagy papírokra írják fel azokat a stresszes helyzeteket, melyekkel a következő hónapokban kell majd megbirkózniuk. Végül minden résztvevő bemutatja a papíron felsorolt stresszhelyzeteit, és megfontolja, hogyan lehetnek a kártyái a segítségére abban, hogy megbirkózzon velük. A többi résztvevő segíthet az ötletelésben.
15 perc	SZÜNET	
60 perc	Zárás és a nap illetve az egész képzés kiértékelése.	
	Oklevelek kiosztása.	

A TÁBLÁZATBAN SZEREPLŐ, DE KORÁBBI FEJEZETKBEN NEM SZEREPLŐ ENERGIZÁLÓ ÉS EGYÉB GYAKORLATOK RÖVID LEÍRÁSA

A NEVEK TÖRTÉNETE (30 PERC)

Alakítsunk kétfős csoportokat. Kérjünk meg minden résztvevőt, hogy mondják el a párjuknak a keresztnevük történetét: miért kapták ezt a nevet, milyen eredetű a nevük, mit jelent stb. Ezután mindenki elmondja a párja nevének történetét az egész csoportnak. Mindenki felírja a párja nevét egy nagy papírra, amelyet kiteszünk a falra, hogy az egész foglalkozás alatt segítsen emlékezni a nevekre.

Ez a gyakorlat segít kiemelni a résztvevők származását, a személyes, családi történetét, a különböző emberek közötti hasonlóságokat (te is a nagymamád keresztnevét kaptad!). Az pedig, ha a párunkat kell bemutatni, segít csökkenteni a stresszt, ami sokszor együtt jár azzal, ha egy csoport előtt kell bemutatkoznunk: így valaki más veszi át ennek a terhét.

A TRIÓ - EGYEDISÉG ÉS HASONLÓSÁG (30 PERC)

Alakítsunk háromfős csoportokat. Adjunk mindegyik csoportnak egy papírlapot és egy filctollat. Kérjük meg őket, hogy rajzoljanak három, egymást metsző kört, a következő instrukciókkal: „Mindegyik körbe írjátok bele a csoport tagjainak keresztnevét. A kör külső részébe írjatok egy olyan helyzetet, mely kizárólag az adott illetőt stresszeli, a többieket nem. Ahol két kör metszi egymást, oda olyan helyzetet írjatok, amely stresszt okoz a két kapcsolódó résztvevőben, de nem jelent stresszt a harmadik személy számára. Középre, a három kör közös metszetébe írjatok egy olyan stresszkezelési stratégiát, amely mindhárom résztvevőre jellemző." Miután elvégezték a feladatot, a résztvevők bemutathatják az egész triót, vagy azt az egy-két dolgot, ami meglepte őket. Ha úgy tartja kedvük, foglalkozhatnak másik témával is, például: a legnagyobb eredményeik, sikertörténeteik.

SZÉKFOGLALÓ (15 PERC)

A résztvevők körben ülnek. Egyvalaki a kör közepén áll, neki nincs széke. A középen álló résztvevő - annak érdekében, hogy találjon egy üres széket, amire leülhet - elmond egy mondatot, ami jellemző rá, vagy megoszt egy olyan információt saját magáról vagy az ízléséről, amiről úgy gondolja, sokan mások is hasonlóan vannak vele. A körben ülők közül mindenki, aki magára ismer a kijelentésben, feláll, és gyorsan megpróbál egy másik felszabaduló ülőhelyet találni magának. Egyvalaki szükségképpen szék nélkül marad. Így aztán ő lesz az, aki a kör közepén állva megoszt valamilyen információt, hogy ismét felálljanak és székeket cseréljenek az emberek.

Ismertessük a szabályokat, hogy jó hangulatban lehessen játszani a játékot:

Őszinteség: Ha rád is igaz a kijelentés, amit a kör közepén álló résztvevő tesz, ne rontsd el a játékot, és állj fel a székről!

Ha felálltál, nem ülhetsz vissza ugyanarra a székre.

Legalább egy széknek lennie kell az eredeti ülőhelyed és aközött, ahová át akarsz ülni (az eredeti helyed melletti egy-egy székre nem ülhetsz le, hiába szabadul fel).

SORAKOZÓ! (10 PERC)

Ezt a gyakorlatot úgy kell elvégezni, hogy senki sem szólal meg! A résztvevőknek nonverbális módon kell információt átadniuk egymásnak. Kérjük meg a résztvevőket, hogy bizonyos sorrendben – például a születésnapjuk szerinti növekvő sorrendben - sorakozzanak fel a teremben. Nyugodtan hagyjunk időt, hogy a nagy igyekezetből nevetés legyen.

SZÚNYOGOK (5 PERC)

Álljunk körbe! Magyarázzuk el, hogy az egyik résztvevő feje fölött szúnyogok szálldosnak, „bzzzz". A tőle jobbra és balra álló két embernek a két tenyerét összecsapva az illető feje fölött meg kell próbálni agyoncsapni őket. Annak a résztvevőnek, akinek a feje fölött a szúnyogok vannak, eközben előre kell hajolnia, hogy helyet csináljon a szúnyogoknak. Ezután a feje fölött repkedő szúnyogok elrepülnek jobbra, és most egy következő résztvevő két szomszédja próbálja meg lecsapni őket, miközben ő előrehajol, és így tovább. Menjünk teljesen körbe. Adjunk ritmust a játéknak, legyen szabályos és folyamatos. Haladhatunk egyre gyorsabban!
Ez a gyakorlat felélénkíti a testet, felébreszti a figyelmet, és ami a legfontosabb: megnevettet! Ráadásul a játék során a csoport közös ritmus alakít ki.

RAJTA ÉS ÁLLJ (15 PERC)

Mondjuk el a résztvevőknek, hogy kapni fognak egy sor utasítást, amit követniük kell: *„Amikor azt mondom, „rajta", kezdjetek el járkálni, amikor azt mondom, „állj", álljatok meg!"*. Ezt próbáljuk ki többször, majd adjunk újabb instrukciókat: *„Amikor azt mondom, „keresztnév", mindenki kiabálja a keresztnevét, amikor azt mondom, „taps", mindenki tapsoljon!"*. Próbáljuk ki, majd egészítsük ki az utasításokat az első kettővel: *„Rajta!... Keresztnév!.... Állj!... Rajta!.... Keresztnév!... Állj!... Rajta!... Taps!"*». Miután a csoport elsajátította ezeket az utasításokat, folytassuk: *„Amikor azt mondom, ÉG, mindenki felemeli a kezét. Amikor azt mondom, FÖLD, mindenki leguggol, és megérinti a kezével a földet."* Próbáljuk ki, majd egészítsük ki az utasításokat a korábbiakkal: *„Rajta! Keresztnév!...Ég!... Állj! Rajta!... Föld. Taps!* »

Ezután mindent megfordítunk: *„Amikor azt mondom, RAJTA, mindenki megáll, amikor azt mondom, ÁLLJ, ismét elindultok."* Ezt többször próbáljuk ki. Azután: *„Amikor azt mondom, KERESZTNÉV, mindenki tapsol, amikor azt mondom, TAPS, mindenki kiabálja a keresztnevét."* És persze: *„Amikor azt mondom, ÉG, érintsétek meg a földet, amikor pedig azt mondom, FÖLD, emeljétek magasra a kezeteket."* Egyenletes ritmusban adjuk az utasításokat! Kieséssel is játszható ez a játék, hogy nehezebb legyen.

MIT CSINÁLSZ? (5 PERC)

A résztvevők körben állnak. Egyvalaki bemegy a kör közepére, és elkezd elmutogatni valamilyen cselekvést, például úgy tesz, mintha homokvárat építene. Fontos, hogy tényleg úgy tegyen. Egy másik résztvevő is bemegy a kör közepére, és megkérdi az elsőt: *„Mit csinálsz?"* A másik, miközben továbbra is azt csinálja, ami eddig, válaszol: *„Fésülködöm"*.
A második résztvevő ekkor elkezd úgy csinálni, mintha fésülködne, az első pedig visszamegy a helyére. Bejön egy újabb résztvevő, és megkérdi: *„Mit csinálsz?"*
Az, aki éppen mutogat, nem hagyja abba, és így felel: *„Fára mászom"*.
(Természetesen mondhat bármilyen más tevékenységet, ami az eszébe jut.)
És így tovább.

ELEFÁNT - KENYÉRPIRÍTÓ – FA – BIRIBIRIBÚ (10 PERC)

Mindenki körben áll. A tréner rámutat az egyik személyre és elmagyarázza, mit kell elmutogatni neki és a mellette jobbra és balra álló emberneki:

- Elefánt: A középső ember a mozgó ormány; a két szélső nagy füleket formál a karjával.
- Kenyérpirító: a középső játékos egy helyben ugrál (ő a pirítós, ami kiugrik a pirítóból); a két mellette álló pedig kört formál a karjával az ugráló pirítós köré.
- Fa: A középső játékos az erős fatörzs, felemelt karral; a két szélső szélben lengedező ágakat imitál a karjával.
- Biribiribú: amikor a középen álló játékos (aki elsőként a tréner) rámutat az egyik résztvevőre, annak ki kell mondania a saját nevét gyorsabban, mint ahogy a középen álló ki tudná mondani azt, hogy "biribiribú".

Kérjünk meg néhány résztvevőt, hogy mutassák be a feladatot, hogy mindenkinek világos legyen, hogy néznek ki a háromfős csoportokban bemutatott helyzetek.
A középen álló személy ezután véletlenszerűen rámutat valakire és elkiáltja magát (ezek közül a lehetőségek közül választhat: elefánt, piritós, fa, biribiribú). Ha valaki elvéti, mit kell mutatnia vagy mondania, akkor ő áll be a kör közepére, ő mutat rá emberekre, és nevezi meg az egyik helyzetet.

ZIP ZAP ZOP (5 PERC)

A résztvevők körben állnak. Mindenki összezárja a két tenyerét maga előtt. Elmagyarázzuk, hogy a két tenyerük között egy energiagolyót tartanak. A tréner elmagyarázza, hogy a zip, a zep és a zop különböző irányokat jelöl, amerre a kezükkel mutatniuk kell. Zip: bal; zep: jobb, zop: a kör túloldala (vagy bármilyen más tetszőleges irány). Aki kezd, az kiválaszt egy irányt, és hangosan azt mondja, zip, zep vagy zop. Például azt mondja, zip, és a tőle balra álló felé nyújtja a kezét. A mozdulat továbbhalad, mindenki balra mutat a kezével, és azt mondja, zip, egészen addig, amíg valaki mást nem mond. Például azt, hogy zep, és akkor megfordul az irány (jobbra). Lehet egyre gyorsabban csinálni, vagy aki elvéti, leülhet. Ezenkívül hozzá lehet adni más szavakat is, például azt, hogy „báing", ami visszapattintja az energiát annak, aki küldte.

TESTRÉSZEK ÉS SZÍNEK (15 PERC)

Kérjük meg a résztvevőket, hogy járkáljanak a teremben, majd hangosan nevezzünk meg egy színt és egy testrészt, például: piros és könyök. Ekkor a résztvevőknek találniuk kell valami pirosat a teremben, és meg kell érinteniük a könyökükkel. Ismételjük meg különböző színekkel és testrészekkel.

SZÁMOLJUNK TÍZIG (15 PERC)

Mindenki becsukja a szemét, és a csoport közösen elszámol tízig (úgy, hogy mindenki egy számot mond), anélkül, hogy előre megbeszélnénk, ki melyik számot mondja.
Ha ketten ugyanakkor ugyanazt a számot mondják, elölről kell kezdenünk a számolást.
A játék célja: az egymásra figyelés készségét fejleszteni a csoportban.

AZ ÉN KÉPESLAPOM

A gyakorlat célja, hogy művészetterápiás eszköz segítségével fejezzük ki az öt napos képzés során felfedezett erőforrásokat és képességeket.

Lépések:

- Gondoljuk végig, hogy milyen erőforrásokra támaszkodhatunk, amikor stresszel és nehéz helyzetekkel találkozunk! Írjuk le ezeket egy papírra!
- A résztvevők megosztják egymással ezeket az erőforrásokat.
- Találjunk olyan erőforrásokat, amelyeket másoktól hallottunk, de mi is szívesen használnánk a jövőben.
- Írjunk egy levelet vagy egy képeslapot, amely (rajzokkal vagy szavakkal) kifejezi az összes erőforrásunkat, amelyre a jövőben támaszkodhatunk.
- A résztvevők megcímezik saját maguknak a levelet vagy a képeslapot, és elküldjük nekik.

Videó illusztráció: https://www.youtube.com/watch?v=qqoDIpoOGBE

6.2 16 ÓRÁS ONLINE TRÉNINGTERV (4 X 4 ÓRA)

Kidolgozta és két különböző csoporttal (egy 13 és egy 7 fős csoporttal) tesztelte a Képes Alapítvány (Magyarország)

1. foglalkozás 4 óra

Témák: Bevezető, célok, motiváció, szakmai identitás, elvárások, a stressz meghatározása

Időtartam	A gyakorlat neve	Rövid leírás
20 perc	Bemutat-kozás	A projekt bemutatása, a képzés célja, csoportszabályok, elvárások
25 perc	Ismerkedés	Hasznos, ha ezt a gyakorlatot összekötjük a képzés témájával. Például: Megvitathatjuk, mi ad energiát, és mi szívja le az energiát (a munkában vagy azon kívül). Mindenki gondolkozzon néhány percig, majd ossza meg a gondolatait a csoporttal.
15 perc	A stressz fogalmának meghatáro-zása	A stressz fogalmának, okainak és következményeinek, valamint a stresszkezelés módjainak áttekintése. Interaktív gyakorlatokat is lehet használni. Ehhez segítségül hívható a STRESSZ, MENTÁLIS EGÉSZSÉG, REZILIENCIA ÉS KULTURÁLIS MEGHATÁROZOTTSÁGUK A SZOCIÁLIS MUNKA TERÜLETÉN című könyvünk.
10 perc	SZÜNET	
1h10 perc	Személyes képességek, értékek	Olyan gyakorlat elvégzése, amely segít a résztvevőknek beazonosítani, hogy mely képességekkel rendelkeznek, és melyek a számukra fontos értkek, majd megvizsgálni, hogy képességeiket tudják-e kamatoztatni a munkában, illetve a számukra fontos értékek érvényesülnek-e. A cél az, hogy kiderüljön, a munkahelyi stressznek van-e köze ahhoz, hogy ezeken a területeken frusztráció keletkezik (ha keletkezik).
20 perc	SZÜNET	
1 óra 15 perc	Szakmai identitás gyakorlat	Ez a gyakorlat segít a résztvevőknek felismerni a saját hiedelmeiket szakmai szerepkörükkel és feladataikkal kapcsolatban, majd megtudni, hogyan vélekednek a kollégáik ugyanezekről a kérdésekről. Gyakorlat: 2.1. SZAKMAI IDENTITÁS GYAKORLAT
5 perc	Zárás.	A nap összefoglalása, visszajelző kör, a következő nap témájának ismertetése

2. foglalkozás 4 óra

Témák: A kiégés meghatározása és folyamata, munkahelyi nehézségek, a munkahelyi stressz forrásainak beazonosítása, a résztvevők valós életében jelentkező nehéz helyzetek („kritikus esetek") elemzése

Időtartam	A gyakorlat neve	Rövid leírás
15 perc	Reflektálás az előző foglalkozásra	Rövid beszélgetés arról, hogy hogy tetszett a résztvevőknek az előző foglalkozás, és hogy vannak-e kérdéseik, észrevételeik.
15 perc	A kiégés meghatáro-zása	A kiégés meghatározásának, okainak és folyamatának áttekintése. Interaktív gyakorlatokat is lehet használni. Ehhez segítségül hívható a STRESSZ, MENTÁLIS EGÉSZSÉG, REZILIENCIA ÉS KULTURÁLIS MEGHATÁROZOTTSÁGUK A SZOCIÁLIS MUNKA TERÜLETÉN című könyvünk.
60 perc	A kiégésről szóló történet-megosztó gyakorlat	A résztvevők 3-4 fős kiscsoportokban olyan jelenlegi vagy múltbeli, munkahelyi vagy magánéleti helyzeteket mesélnek el, melyek kiégéshez vezettek (vagy vezethettek volna). A gyakorlat célja, hogy elemezzük ezeket a helyzeteket, és összehasonlítsuk őket, megértsük a közös vonásokat és a különbségeket. A kiscsoportos megbeszélést követően az egész csoporttal meg lehet osztani a tanulságokat.
15 perc	SZÜNET	
15 perc	Bevezetés a CBT-be	A kognitív viselkedésterápia rövid bemutatása Ehhez segítségül hívható e könyv 1.1 fejezete.
60 perc	Gondolat-napló	A gyakorlat célja, hogy különválasszuk a tényeket a gondolatoktól, az érzésektől és a testi érzetektől. Gyakorlat: 2.2. GONDOLATNAPLÓ
20 perc	SZÜNET	
15 perc	Szókratészi kérdezés	Elmagyarázzuk, milyen fontos szerepük van ezeknek a kérdéseknek a helyzetek tisztázásában. Gyakorlat: 2.3. SZÓKRATÉSZI KÉRDEZÉS (de itt most ebbe nem megyünk bele mélyebben)
15 perc	Lefelé mutató nyíl	A gyakorlat segít a résztvevőknek megtalálni negatív gondolataik gyökerét. A gyakorlat bemutatása a társtréner segítségével. Gyakorlat: 2.4. LEFELÉ MUTATÓ NYÍL
10 perc	Zárás	A nap összefoglalása, visszajelző kör, a következő nap témájának ismertetése. Esetleges házi feladat: A Lefelé mutató nyíl gyakorlat ki-próbálása otthon, egy barát vagy családtag segítségével.

3. foglalkozás 4 óra

Témák: Reziliencia, erőforrások és megküzdési módok

Időtartam	A gyakorlat neve	Rövid leírás
10 perc	Reflektálás az előző foglalkozásra	Rövid beszélgetés arról, hogy hogy tetszett a résztvevőknek az előző foglalkozás, és hogy vannak-e kérdéseik, észrevételeik.
20 perc	A reziliencia meghatáro-zása	A reziliencia fogalmának és annak áttekintése, hogy milyen tényezők befolyásolják. Interaktív gyakorlatokat is lehet használni. Ehhez segítségül hívható a STRESSZ, MENTÁLIS EGÉSZSÉG, REZILIENCIA ÉS KULTURÁLIS MEGHATÁROZOTTSÁGUK A SZOCIÁLIS MUNKA TERÜLETÉN című könyvünk.
50 perc	Saját erőforrások feltárása	Egy gyakorlattal (például egy művészetterápiás gyakorlattal) segítünk a résztvevőknek felmérni a saját erőforrásaikat, és úgy kezelni a stresszt, hogy felidézik és elemzik azokat a korábbi helyzeteket, amelyeket sikerült kezelniük / megoldaniuk. Kapcsolódó, 50 percesnél hosszabb, e kiadványban bemutatott gyakorlatok: Gyakorlat: 3.2. AZ ERŐFORRÁSOK MEGTALÁLÁSA ÉS ALKALMAZÁSA Gyakorlat: 4.4. ÉLETTÖRTÉNET Gyakorlat: 4.5. AZ ÉN HŐSÖM
10 perc	SZÜNET	
70 perc	Stressz-kezelés egy jelenlegi helyzetben	Egy gyakorlat segítségével felmérjük, melyek a résztvevők jelenlegi munkájának legfőbb stresszhelyzetei, és áttekintjük a lehetséges megküzdési módokat. Összekötjük az előző gyakorlattal. Suggested activities (but you need more than 70 percutes for it): Kapcsolódó, 70 percesnél hosszabb, e kiadványban bemutatott gyakorlat: 4.2. A STRESSZ, A FIGYELEM ÉS A FÓKUSZ
20 perc	SZÜNET	

50'	Érzelem-szabályozás	Az érzelemszabályozás fontossága a stresszkezelésben. A résztvevők saját technikáinak megosztása és a trénerek által javasolt új technikák bemutatása. Próbáljunk ki egy új gyakorlatot! (Pl. egy légzőgyakorlatot.) Kapcsolódó, 50 percesnél hosszabb, e kiadványban bemutatott gyakorlat: 3.1. AZ AGY KÉZMODELLJE, 3. RÉSZ
10'	Zárás	A nap összefoglalása, visszajelző kör, a következő nap témájának ismertetése. Az utolsó foglalkozással kapcsolatos elvárások.

4. foglalkozás: 4 óra

Témák: Alkalmazás, személyes megoldások és akciótervek

Időtartam	A gyakorlat neve	Rövid leírás
20 perc	Meditáció	Rövid meditáció az utolsó foglalkozás megkezdése előtt, majd rövid beszélgetés az élményről.
20 perc	Összefoglalás	Az eddig elhangzottak összefoglalása.
50 perc	Személyes kiégés-történetek tanulságai	Reflektálás olyan múltbeli helyzetekre, melyek kiégéshez vezettek (vagy vezethettek volna): hogyan kezelték őket a résztvevők, mit csinálhattak volna másként (a képzés során tanultak alapján), mit tanultak ezekből.
10 perc	SZÜNET	
60 perc	Személyes akciótervek	A résztvevők nevezzék meg azokat a helyzeteket, melyek a legfőbb stresszforrást jelentik a munkahelyen, és készítsenek akciótervet, hogy a jövőben jobban tudják kezelni őket. Itt minden korábbi és saját technika felhasználható. Ez művészetterápiás gyakorlat keretében is történhet. Kis- és/vagy nagycsoportos megbeszélés.
15 perc	SZÜNET	
45 perc	Terv az új technikák munkahelyi alkalmazására	Ötletelés (kisebb csoportokban vagy a teljes csoporttal) arról, hogy hogyan lehet az újonnan tanultakat és az új technikákat alkalmazni a munkában.
20 perc	Zárás	Szóbeli visszajelzés összegyűjtése a résztvevőktől, majd egy online értékelőlap kiküldése.

6.3 14 ÓRÁS OFFLINE TRÉNINGTERV (4 X 3,5 ÓRA)

Kidolgozta és 9-16 fős csoporttal tesztelte az Animacción.

1. foglalkozás 7 óra (2 x 3,5 óra)

Témák: A fogalom és meghatározása, kezelése:a stressz kezeléséhez felhasználható hosszú távú erőforrások

Idő-tartam	A gyakorlat neve	Rövid leírás
15 perc	Bemutatkozás	A projekt bemutatása, a képzés célja, csoportszabályok
15 perc	Elvárások	A résztvevők kapnak két különböző színű papírt vagy öntapadós jegyzettömblapot, hogy jelezhessék esetleges félelmeiket és reményeiket a képzéssel kapcsolatban. (Ezzel aztán a nap végén, a kiértékelés részeként fogunk foglalkozni.)
30 perc	Jégtörő gyakorlat	„Mi az, ami összeköt, és mi az, ami elválaszt?" A résztvevők körbeállnak, a tréner pedig, a körön kívülről bedob bizonyos jellemzéseket. Megkéri a résztvevőket, hogy lépjenek előre, ha olyasvalamit hallanak, ami rájuk is jellemző, és alaposan vegyék szemügyre mindazokat, akik szintén előléptek.
30 perc	*A stressz és a kiégés fogalma*	Mi a stressz? Ehhez segítségül hívható a STRESSZ, MENTÁLIS EGÉSZSÉG, REZILIENCIA ÉS KULTURÁLIS MEGHATÁROZOTTSÁGUK A SZOCIÁLIS MUNKA TERÜLETÉN című könyvünk.
10 perc	KÁVÉSZÜNET	
40 perc	A stresszválasz felismerése	Gyakorlat: 3.1. AZ AGY KÉZMODELLJE, 2. RÉSZ: Hogyan vegyük észre, hogy mindjárt elszakad a cérna?
50 perc	A stresszválasz kezelése	Gyakorlat: 3.1. AZ AGY KÉZMODELLJE, 3. RÉSZ: Hogyan tudjuk elkerülni, hogy elszakadjon a cérna? Hogyan tudjuk összeszedni magunkat, miután megtörtént?
10 perc	SZÜNET	Tekintsük át a korábban kifejezett elvárásokat és félelmeket, és értékeljük őket. Kérdezzük meg a résztvevőket, hogy a képzés elején megjelölt célokat sikerült-e elérni.
	EBÉDSZÜNET	
10 perc	Összefoglalás + napirend	A délelőtt összefoglalása és a napirend ismertetése

5 perc	Jégtörő gyakorlat	Megkérjük a résztvevőket, hogy mutogassák el a munkájukat. A résztvevők figyelik egymást, és azok, akik úgy gondolják, hogy ők ugyanazt a munkát végzik / ugyanazt mutogatják, egy helyre gyűlnek. Kérdezz-felelek az egyes résztvevők szakmájáról.
50 perc	A belső erőforrások felfedezése 1. rész	Annak érdekében, hogy megtaláljuk azokat az erőforrásokat, melyek segíthetnek a stressz jobb kezelésében, megfigyeljük a különböző közegekben (a családban, a munkahelyen, a barátok között stb.) betöltött szerepünket. Kattints ide a gyakorlat leírásáért!: 3.2. AZ ERŐFORRÁSOK MEGTALÁLÁSA ÉS ALKALMAZÁSA, 1. RÉSZ: Melyik testrész fejezi ki legjobban a szerepedet?
10 perc	KÁVÉSZÜNET	
60 perc	A belső erőforrások megtalálása, 2. rész	Belső erőforrások felfedezése leküzdött nehézségeken keresztül. Gyakorlat: 3.2. Az erőforrások megtalálása és alkalmazása A gyakorlat 2. része: Tanulás a megoldott problémákból
60 perc	A belső erőforrások alkalmazása 3. rész	Észrevesszük, hogy ugyanaz az erőforrás más helyzetekben is hasznos lehet. Gyakorlat: 3.2. Az erőforrások megtalálása és alkalmazása A gyakorlat 3. része: Erőforrásos kártyajáték
10 perc	Összefoglalás és zárás	Nyitott kérdéseket teszünk fel a résztvevőknek, hogy megtudjuk, mi a véleményük a képzésről, és hogy szerintük teljesültek-e a célok.

2. foglalkozás 7 óra (2 x 3,5 óra)

Témák: Értékek és szakmai gyakorlat; hozzáállások, érzelemkezelés

Idő-tartam	**A gyakorlat neve**	**Rövid leírás**
10 perc	Összefoglalás + napirend	Az előző nap összefoglalása és a napirend ismertetése
5 perc	Jégtörő gyakorlat	Tetszés szerint választható a tréner repertoárjából
90 perc	Szakmai értékek, elvárások	Gyakorlat: 2.1. SZAKMAI IDENTITÁS GYAKORLAT
15 perc	KÁVÉSZÜNET	

90 perc	Az érzelmek kezelése	Gyakorlat: 3.3. „A SAJÁT TV CSATORNÁIM
10 perc	Össze-foglalás és zárás	**Az én képeslapom** (a gyakorlat leírása megtalálható a 6.1. tréningtervben, a táblázat alatt; videóillusztráció is kapcsolódik hozzá)
	EBÉDSZÜNET	
10 perc	Össze-foglalás + napirend	A délelőtt összefoglalása és a napirend ismertetése
5 perc	Jégtörő gyakorlat	Tetszés szerint választható a tréner repertoárjából
60 perc	Az erőfor-rások felfe-dezése és kifejezése	Ez a gyakorlat alkotáson és művészi tevékenységen keresztül segít a résztvevőknek rátalálni a saját erőforrásaikra. Gyakorlat: 4.5. AZ ÉN HŐSÖM – a választott hősök kigondolása és szóbeli bemutatása
15 perc	KÁVÉSZÜNET	
60 perc	Az erőforrások felfedezése és kifejezése	Gyakorlat: 4.5. AZ ÉN HŐSÖM - a főhős megalkotása kreatív, kifejező, művészi eszközökkel
60 perc	A saját erőforrások átértékelése	Gyakorlat: 4.5. AZ ÉN HŐSÖM - az elkészült alkotások bemutatása
10 perc	Összefoglalás és zárás	Megkérjük a résztvevőket, hogy értékeljék ki a célokat, és egy szóban vagy egy mondatban mondják el, mit tanultak ezen a képzésen. Minden résztvevőnek kiküldünk egy online értékelőlapot is.

IMPRESSZUM

Szerkesztő
Szűcs Dóra (Képes Alapítvány)

Szerzők

Rácz Anna (Képes Alapítvány)

Martin Cecília (Képes Alapítvány)

Cécile Stola (Elan Interculturel)

Angela Moneta (Animación España)

Mónica Bocaz (Animación España)

A magyar nyelvű szöveget lektorálta
Gáborjáni Szabó Melinda (Képes Alapítvány)

Design és tördelés
Gelencsér Judit

Megjelenés éve: 2021.
A kézikönyvben található minden anyag a „Nevezd meg! - Ne add el! - Ne változtasd! - Így add tovább!" Creative Commons Licenc szabályai szerint publikálható. 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

Resicare