



A gyakorlat neve	Vállalkozói sikerek/kudarcok
Kategória	Nyelvi készségek fejlesztése: Szociális és érzelmi készségfejlesztés: Vállalkozói készségek fejlesztése: x Jégtörő/bemelegítő gyakorlat: Értékelő feladat:
Gyakorlat célja	<ul style="list-style-type: none"> • Seniorok történei közül kiválasztani azokat, melyek hasznosak lehetnek fiatalok számára is • Más történeteiből tanulni • Személyes történetekből megtanulni kiemelni azokat a részleteket, melyek másokat is saját történetek megosztására készítenek
Mikorra érdemes időzíteni ezt a gyakorlatot?	Workshop elejére: Közepére: x Végére: Egyéb:
Időtartama	180 - 360 perc
Szükséges eszközök	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Papír, toll
Szükséges előkészület	A tréner felkészül arra, hogy elmagyarázza, hogyan érdemes felépíteni egy történetet, melyek egy történet alapelemei.
A gyakorlat lépései	<ul style="list-style-type: none"> • A tréner elmondja a gyakorlat célját és röviden beszél a történetek erejéről

	<ul style="list-style-type: none"> • A tréner beszél a történetek alapszerkezetéről és lehetőség szerint illusztrálja is e szerkezetet egy közismert mese vagy személyes történet elemzésén keresztül • A tréner megkéri a résztvevőket, hogy dolgozzák ki a saját – vállalkozói sikerrel vagy kudarccal kapcsolatos – történetüket. A következő szerkezetet kövessék: <ul style="list-style-type: none"> ○ a kiindulópont/környezet leírása ○ a történet ○ konklúzió/reflexió • Miután a résztvevők elkészültek, bemutatják a többieknek a történetüket, akik visszajelzéseket adnak számukra. • A visszajelzések alapján a résztvevők tovább csiszolják a történetüket, majd megosztják a végleges verziót a többiekkel.
<p>A gyakorlat lezárására</p>	<p>A tréner elmagyarázza a senioroknak, hogy a történeteik, vagy azok egyes elemei hogyan alkalmazhatók fiatalokkal való munkában.</p>
<p>Hasznos tanácsok a tréner számára</p>	<p>Ha a tréner nem jártas a narratív strukturák elmagyarázásában, erre a feladatra felkérhet egy coach-ot, mesemondót.</p>
<p>Megjegyzések</p>	



A gyakorlat neve	Vigyázat, aknák!
Kategória	<p>Nyelvi készségek fejlesztése:</p> <p>Szociális és érzelmi készségfejlesztés:</p> <p>Vállalkozói készségek fejlesztése: x</p> <p>Jégtörő/bemelegítő gyakorlat:</p> <p>Értékelő feladat:</p>
Gyakorlat célja	<ul style="list-style-type: none"> • Csapatépítés • Együttműködés kialakítása a résztvevők között • Stratégiai gondolkodás fejlesztése • Vezetői készségek és figyelmi készségek fejlesztése
Mikorra érdemes időzíteni ezt a gyakorlatot?	<p>Workshop elejére: x</p> <p>Közepére:</p> <p>Végére:</p> <p>Egyéb:</p>
Időtartama	20 perc
Szükséges eszközök	Ragasztószalag (amivel a padlóra rácsokat lehet kialakítani)
Szükséges előkészület	<ul style="list-style-type: none"> • A tréner felragaszt egy 6x6-os, vagy 10x10-es négyzethálót a padlóra (kb 10-12 fős csoportméretig az előbbit, nagyobb csoport esetén az utóbbit.) Lásd az illusztrációt. • A tréner eldönti, hogy hol vannak az aknák (ezt lerajzolja magának egy papírra) és hogy mely úton (utakon) keresztül lehet áthaladni az aknamezőn.

	<p>Illusztráció:</p> <table border="1" data-bbox="560 226 818 461"> <tr><td>x</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>x</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>x</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>x</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>x</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>x</td><td></td><td></td></tr> </table>	x						x							x							x						x							x		
x																																					
x																																					
	x																																				
		x																																			
		x																																			
			x																																		
<p>A gyakorlat lépései</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A tréner elmagyarázza a feladatot. A négyzetrács egy aknamező, ahol minden soron legalább egy darab akna van valahol, az aknák azonban a csoport számára nem láthatók • A cél az, hogy a csoport tagjai átjussanak a mezőn úgy, hogy nem lépnek aknára. • A csoportból mindig egyvalaki indul el a mezőn (a többiekkel szavak nélkül kommunikálhatnak). Mindig előre kell haladni, oldalra vagy visszafele nem lehet lépni. Ha a csoporttag aknára lép, ezt a tréner jelzi számára (BUMM!), ekkor fél lábon ugrálva kell tovább haladnia. Ha másodszor is aknára lép, 2 másik csoporttagnak át kell mennie érte mezőn és vissza kell őt vinnie a kezdőpontra. Ekkor egy újabb tagot indítanak útjára. • Ha egy tag sikeresen átér a mezőn, a csapat többi tagja a nyomában szintén átvág a mezőn – ezzel zárul a játék. • A gyakorlat elmagyarázását követően a tréner 3 percet ad a csoportnak, hogy kitaláljanak egy haladási stratégiát. Ezután a résztvevők már nem beszélhetnek egymással. 																																				
<p>A gyakorlat lezárására</p>	<p>Segítő kérdések a megbeszéléshez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volt-e vezető? Ki volt a vezető? • Hogyan tudott a csoport együttműködni? • A résztvevők képesek voltak együttműködni, vagy volt, aki inkább a saját feje után ment? • Mi az, ami jól ment, és mi az, ami kevésbé ment jól? 																																				
<p>Hasznos tanácsok a tréner számára</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Az utat lehet bonyolítani (több aknát tenni, azokat jobban szétszórni) • A tréner a gyakorlat végén elmagyarázza, hogy ez a feladat hogyan segít a vállalkozói képességek (pl együttműködési, vezetői készségek) fejlesztésében. • A feladatban a résztvevők azt is gyakorolják, hogy tudnak nagyon rövid alatt közös stratégiát kialakítani (3 percük van erre), illetve szavak nélkül egyezteteni. • A gyakorlat mellett, hogy hasznos a készségfejlesztésben, szórakoztató is és a csapatépítésben is segít. 																																				

Megjegyzések

Optimális létszám: 6-16 fő



A gyakorlat neve	Aktív figyelem gyakorlása
Kategória	<p>Nyelvi készségek fejlesztése:</p> <p>Szociális és érzelmi készségfejlesztés:</p> <p>Vállalkozói készségek fejlesztése: x</p> <p>Jégtörő/bemelegítő gyakorlat:</p> <p>Értékelő feladat:</p>
Gyakorlat célja	<ul style="list-style-type: none"> • Aktív hallgatás gyakorlása • Annak tanulása, hogy hogyan lehet mások igényeit/szükségeit azonosítani (egy megosztott történet alapján) • Annak tanulása, hogy hogyan kell kiemelni a történet lényegi elemeit
Mikorra érdemes időzíteni ezt a gyakorlatot?	<p>Workshop elejére:</p> <p>Közepére:</p> <p>Végére: x</p> <p>Egyéb:</p>
Időtartama	20-30 perc
Szükséges eszközök	Papír, toll
Szükséges előkészület	A tréner utánanéző az aktív hallgatás fogalmainak, és azoknak a technikáknak, melyek segítenek ennek megvalósításában.
A gyakorlat lépései	<ul style="list-style-type: none"> • A résztvevők párokat alkotnak • A tréner arra kéri a résztvevőket, hogy gondoljanak egy olyan helyzetre, amely kihívást jelentett számukra és írják le egy papírra – saját maguk számára – ennek a helyzetnek

	<p>a lényegét, lehetőleg 1 mondatban (a papírt ne mutassák meg a párjuknak)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ezután mindkét fél mondja el a saját történetét • Majd a felek foglalják össze a másik történetét, annak lényegi elemeit • Ezek után mutassák meg egymásnak a papírlapot (saját maguk mit tartottak fontosnak) és vessék azt össze a partner összefoglalójával • A csoport beszélje meg a feladattal kapcsolatos élményeit
<p>A gyakorlat lezárására</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A tréner elmondja az aktív hallgatás fontos jellemzőit • Kiemel jó példákat az elhangzott élménybeszámolók alapján
<p>Hasznos tanácsok a tréner számára</p>	<p>Érdemes elmagyarázni, hogy a gyakorlat hogyan kapcsolódik a vállalkozói készségfejlesztéshez (hogyan segíti a személyt abban, hogy a megbízói igényeit, szükségleteit jobban megértse)</p>
<p>Megjegyzések</p>	



A gyakorlat neve	Alkossunk közös történetet!
Kategória	<p>Nyelvi készségek fejlesztése:</p> <p>Szociális és érzelmi készségfejlesztés:</p> <p>Vállalkozói készségek fejlesztése: x</p> <p>Jégtörő/bemelegítő gyakorlat:</p> <p>Értékelő feladat:</p>
Gyakorlat célja	<ul style="list-style-type: none"> • Együttműködés fejlesztése • Figyelmi készségek fejlesztése • Logikus gondolkodás fejlesztése • Kezdeményezőkézség fejlesztése
Mikorra érdemes időzíteni ezt a gyakorlatot?	<p>Workshop elejére: X</p> <p>Közepére: X</p> <p>Végére:</p> <p>Egyéb:</p>
Időtartama	10 perc
Szükséges eszközök	-
Szükséges előkészület	-
A gyakorlat lépései	<ul style="list-style-type: none"> • A tréner arra kéri a résztvevőket, hogy közösen találjanak ki egy történetet • Valaki elkezdi a történetet (egy mondattal) és egy képzeletbeli vonal bal végére áll • Valaki kitalál egy befejező mondatot, és a képzeletbeli vonal job végére áll

	<ul style="list-style-type: none"> • Akinek van ötlete, hozzáad a történethez egy mondatot és a két végpont közé oda áll be, ahova szerinte a mondata illik (a történet elejéhez, közepéhez, végéhez is közel lehet) • Egyik résztvevő a másik után ad a történethez újabb fordulatokat (mondatokat), és áll be a sorba • Minden alkalommal, amikor új ember áll be a sorba, a már a sorban állók elismélik a mondataikat • A végére összeáll a közös történet, minden szereplő sorban elmondja a saját mondatát
<p>A gyakorlat lezárására</p>	<p>A gyakorlat csoportos megbeszélése. A tréner kiemelheti, hogy a feladat megoldásához szükség volt arra, hogy a résztvevők figyelmesen meghallgassák egymást és arra is, hogy logikusan tudjanak gondolkodni (megtalálják a helyét a saját mondatuknak a történeten belül).</p>
<p>Hasznos tanácsok a tréner számára</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nem kell hosszú bevezetőt tartan, érdemes hagyni, hogy a résztvevők belejöjjenek a gyakorlatba • A gyakorlat kombinálható egy olyan feladattal is (ilyen pl. az Aktív figyelem gyakorlása c. gyakorlat), amiben a szereplők először egy saját történetüket összefoglalják egy mondatban. Majd ezekből egy egymondatos összefoglalókból alakíthat ki a csoport közösen egy új történetet. Ez már egy haladó feladat.
<p>Megjegyzések</p>	<p>Ideális létszám: 10 – 20 fő</p>



A gyakorlat neve	Fejlesztünk saját gyakorlatot!
Kategória	<p>Nyelvi készségek fejlesztése:</p> <p>Szociális és érzelmi készségfejlesztés:</p> <p>Vállalkozói készségek fejlesztése: x</p> <p>Jégtörő/bemelegítő gyakorlat:</p> <p>Értékelő feladat:</p>
Gyakorlat célja	<ul style="list-style-type: none"> • A seniorok meglévő vállalkozói tapasztalatának felhasználása • Kreativitás fejlesztése • Stratégiai és logikus gondolkodás fejlesztése • Együttműködés fejlesztése
Mikorra érdemes időzíteni ezt a gyakorlatot?	<p>Workshop elejére:</p> <p>Közepére: X</p> <p>Végére:</p> <p>Egyéb:</p>
Időtartama	<p>30 perc brainstorming</p> <p>45 perc kidolgozás</p> <p>45 perc megbeszélés</p> <p>Összesen 120 perc</p>
Szükséges eszközök	Flipchart, toll
Szükséges előkészület	-
A gyakorlat lépései	<ul style="list-style-type: none"> • A tréner elmondja, hogy a gyakorlat célja az, hogy a seniorok használják meglévő tudásukat is közösen

	<p>találjanak ki egy gyakorlatot a vállalkozói készségek fejlesztésére</p> <ul style="list-style-type: none"> • A gyakorlat közös brainstorming-gal indul: a csoport közösen gondolkodik arról, hogy mely készségek fejlesztése szükséges, amikor vállalkozói készségfejlesztésről van szó (az elhangzottakat a tréner felírja a flipchartra) • 30 perc után a tréner összefoglalja az elhangzottakat • Ezután a résztvevők 4 fős csoportokban kifejlesztnek 1-1 gyakorlatot (45 perc) – minden csoport más készségek fejlesztésére koncentrál • Minden csoport bemutatja a gyakorlatot, majd a csoport visszajelzést ad, mely alapján véglegesíteni lehet a feladatokat (45 perc)
<p>A gyakorlat lezására</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A tréner megköszöni a csoport munkáját
<p>Hasznos tanácsok a tréner számára</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A tréner a brainstorming alatt hagyja, hogy a résztvevők a saját ötleteikkel álljanak elő • Fontos az időkeretek tartása
<p>Megjegyzések</p>	



A gyakorlat neve	Az unalmas nap
Kategória	Nyelvi készségek fejlesztése: Szociális és érzelmi készségfejlesztés: Vállalkozói készségek fejlesztése: x Jégtörő/bemelegítő gyakorlat: Értékelő feladat:
Gyakorlat célja	<ul style="list-style-type: none"> • Képek használatának gyakorlása a történetmesélés során • Annak tanulása, hogy hogyan lehet egy történetet érdekessé tenni • A résztvevők megtapasztalják a történetek erejét
Mikorra érdemes időzíteni ezt a gyakorlatot?	Workshop elejére: Közepére: X Végére: Egyéb:
Időtartama	Csoportméret függvénye. személyenként maximum 3 perc történetmegosztásra és 2 perc a tréneri visszajelzésre.
Szükséges eszközök	-
Szükséges előkészület	-
A gyakorlat lépései	<ul style="list-style-type: none"> • A résztvevők körbe ülnek • A tréner megkéri a résztvevőket, hogy gondoljanak a nap legunalmasabb történésére (adott napra, vagy a hét bármely napjára gondolhatnak)

	<ul style="list-style-type: none"> • A résztvevők egymás után elmesélik ezt az unalmas élményt (maximum 3 percben), úgy, hogy izgalmasnak tűnjön. • A tréner minden elhangzott történet után visszajelzést ad arról, hogy milyen elemek, képek működtek (tudták izgalmassá tenni a történetet).
A gyakorlat lezárására	A tréner megköszöni a részvételt
Hasznos tanácsok a tréner számára	A gyakorlat összeköthető az értékesítési technikák megbeszélésével (hogyan lehet egy terméket/szolgáltatást érdekessé tenni)
Megjegyzések	



A gyakorlat neve	“Sokféle dolog”
Kategória	<p>Nyelvi készségek fejlesztése:</p> <p>Szociális és érzelmi készségfejlesztés:</p> <p>Vállalkozói készségek fejlesztése: x</p> <p>Jégtörő/bemelegítő gyakorlat:</p> <p>Értékelő feladat:</p>
Gyakorlat célja	<ul style="list-style-type: none"> • Csapatépítés • Koncentrációs készség fejlesztése
Mikorra érdemes időzíteni ezt a gyakorlatot?	<p>Workshop elejére:</p> <p>Közepére: x</p> <p>Végére:</p> <p>Egyéb:</p>
Időtartama	10 – 15 perc
Szükséges eszközök	-
Szükséges előkészület	-
A gyakorlat lépései	<ul style="list-style-type: none"> • A résztvevők körbe állnak. • Első feladat: mindenki mondja el, mi a kedvenc itala a jobbra mellette állónak (egyesével haladva, egyszerre csak egy ember beszél). A résztvevőknek meg kell jegyezniük, hogy ki állt mellettük mindkét oldalon (ki mondta el nekik a kedvenc italát és kinek mondták el ők a kedvenc italukat). • Ezután a résztvevők keverdjének, és új módon alakítsanak kört. Mindenki mondja el, mi a kedvenc itala annak, akinek

	<p>korábban is mondta (de aki most a körben máshol áll, nem mellette). 3-4-szer menjen végig a kör.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Második feladat: mindenki utánozza egy állat hangját a jobbra mellette állónak (egyeseivel haladva). Ismét meg kell jegyezni, hogy kik álltak a személy mellett mindkét oldalon. • Ezután a résztvevők keverdjének, és új módon alakítsanak kört. Mindenki utánozza egy állat hangját afelé a személy felé fordulva, aki korábban a job oldalán állt. 3-4-szer menjen végig ez a kör is. • Két feladat kombinálása (egyidőben zajlik mindkét feladat). • Harmadik feladat: mindenki tesz egy mozdulatot (ez bármi lehet) a jobbra mellette álló felé. Ezt követően a résztvevők keverednek, újfajta sorrendben alkotnak kört és megismélik a mozdulatot afelé a személy felé fordulva, aki korábban a job oldalán állt. 3-4-szer menjen végig ez a kör is. • A személyek újra keverednek, és most a három feladat egyszerre zajlik. 4-5-ször menjen végig a kör.
<p>A gyakorlat lezására</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A tréner lezárja a gyakorlatot, ha az túl kaotikussá válik. • A tréner megköszöni a csoport részvételét.
<p>Hasznos tanácsok a tréner számára</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A trénernek kell eldöntenie, hogy hányféle feladatot tud kezelni a csoport. • Ha a workshop több napon át tart, lehet több napon át nehezíteni a gyakorlatot (először csak 2 feladat, aztán 3, stb). • A feladatok szabadon változtathatók (pl. kedvenc italt bármi mással lehet helyettesíteni)
<p>Megjegyzések</p>	<p>A gyakorlat segít abban a trénernek, hogy a csoport működését jobban átlássa (a személyek figyelnek-e az instrukcióra és egymásra?) A levont konklúziók hasznosak lehetnek számára abból a szempontból, hogy a workshop további gyakorlatait hogyan alakítsa.</p>