

R- 3

Örömóda

Képzési anyagok

Szerzők:

Suhajda Éva Virág
Kees Shuur
Rezák-Kottés Anikó
Giulia D'Annibale
Dobay Júlia
Lábán Katalin Mária



Developing Attunement through the Experience of Joy

***A partnerek
által
kidolgozott
képzési terv
és alternatív
tantervek***





Tartalom

Bevezetés	3
A Projekt	3
A projekt eredményei	4
Képzési terv	4
Kompetenciaterületek	4
A képzések és műhelymunkák során alkalmazott főbb megközelítésmódok:	5
Tanulási eredmények	7
A JOY-model pilot trénerképzés időbeosztása	9
Az egyes szekciók leírása	10
Az Astoria Színház (HU) tanterve – első függelék	36
A CSC (IT) tanterve – második függelék	42
A GeSoB (AT) tanterve – harmadik függelék	47
A Rogers Alapítvány (HU) tanterve – negyedik függelék	52
Az UWEZO (DE) tanterve – ötödik függelék	57



Bevezetés

A Projekt

A 2021-ben indult 30 hónapos futamidejű, az Európai Unió társfinanszírozásában megvalósuló Erasmus+ projekt főkoordinátora a Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány.

A Projekttevékenységek Magyarországon, Olaszországban, Ausztriában és Németországban valósultak meg és kerültek tesztelésre.

A felnőttképzés formájában megvalósuló projekt fő kedvezményezettjei azok a fiatalok, akinek az adott időszakban se munkahelyük nincs, se tanulmányokat nem folytatnak (NEET *ang.*). Az alkalmazott módszerek széles skálája a következőket foglalja magában: dráma alapú módszerek, testtudati alapú módszerek, tánc, zene, szimbólummunka, történetmesélés, meseterápiás elemek, természet alapú módszerek, illetve a nem formális és informális tanulás eredményeinek láthatóvá tétele és értékelhetősége érdekében alkalmazott CH-Q módszer. A JOY projekt keretein belül szeretnénk segíteni a NEET fiataloknak, a fentiekben felsorolt élménypedagógiai módszerekkel, az öröm érzésének megtapasztalásán keresztül saját magukra és egymásra hangolódni.

Az örömóda projekt **céljai tehát:**

- A pozitív érzelmek megélésére való képesség növelése, és ezeknek a felhasználása észlelések, érzelmek és ezek mintázatainak értékelésére önmagunkban
- a tanulási motiváció növelése és a saját kompetenciák jobb elismerésének elősegítése mind a magánéletben, mind a munkában.

MIÉRT A DERŰ?

Felgyorsult ütemben változó társadalmunkban a fiatal felnőttek egyre nehezebben tudják a társadalom, a tanulmányok és a munka világa által támasztott elvárásokat egyensúlyba hozni saját belső értékeikkel, személyiségjegyeikkel és társadalmi szerepeikkel. Az elvárások keresztüztébe került fiatalok gyakran saját, a szokásostól eltérő fejlődési és tanulási utat alakítanak ki maguk számára.

Az érzelmek az emberek elégedettségének fő mozgatórugói, mind a magánéletben, mind a munka terén. Az Örömóda (JOY) projekt éppen ezért a pozitív érzelmek (mint például: öröm, derű, elégedettség, büszkeség, megbecsültség) egyikéről kapta nevét.

A nem formális és informális tanulási keretek között elsajátított kompetenciák elismerése és megerősítése nem egyszerű, de annál lényegesebb a munkaerőpiacon való megjelenéshez és érvényesüléshez. Az Örömóda projekt olyan sajátos eszközökkel dolgozik, amelyek alkalmasak arra, hogy az egyén mélyebb lelki és mentális szintjeit elérve gyakoroljanak pozitív hatást a szociális készségekre és szerepekre, az egyén személyiségjegyeire, az önmagáról alkotott képére, belső mozgatórugóira és az ezekhez kapcsolódó pozitív érzelmekre.

A pozitív érzelmekkel való munka láthatóbbá teszi ezeket az érzelmeket és a vállalatok által támasztott követelményekhez kapcsolja a korábbi tanulás értékelése nyomán.



A pozitív érzelmek előhívásával azok láthatóbbá válnak, és összekapcsolhatók lesznek a munkáltatók által támasztott követelményekkel, a korábbi tanulási eredmények értékelésén keresztül.

A projekt eredményei

- **Útmutató:** A JOY modell és az ehhez kapcsolódó módszertanok bemutatása
- **Eszköztár:** A pozitív érzelmek megélésének elősegítésére szolgáló különböző módszereket (drámatechnikák, történetmesélés és narratív technikák, testtudati (szomatikus) módszerek, természetalapú módszerek és művészetalapú technikák) bemutató gyakorlatgyűjtemény
- **Kézikönyv:** Az eszköztár gyakorlatainak elméleti háttérét bemutató dokumentum, az ötféle megközelítésmód szakértőivel készített interjúk felhasználásával.
- **Képzési anyagok:** egy hetes trénerképző és az ez alapján megalkotott képzési terv
- **Állásfoglalási dokumentum** szakpolitikai ajánlásokkal.

Képzési terv

A képzési terv két részre bontható: az kiinduló képzési anyagra, amely az egy hetes trénerképző alkalom képzési anyagát mutatja be, illetve a partnerek által kidolgozott alternatív tantervekre

Az alap képzési anyag a különböző módszertanok fúziójával kialakított 30 órás kurzus anyaga, amit a fiatalokkal foglalkozó segítők közvetlenül használhatnak a saját célcsoportjaikkal.

Az alternatív képzési anyag egy 16-18 órás kurzus anyaga, amely az alap képzési anyagra épül, de az egyes partnerországok és szervezetek igényeihez igazodik. Ezeket függelékként csatoljuk.

A képzési anyagokban hivatkozott gyakorlatok az Eszköztár és Kézikönyv dokumentumban kerülnek részletezésre a gyakorlatok leírásával, eszközigénnyel és a csoportokra vonatkozó útmutatásokkal

Kompetenciaterületek

1: Tudatosság –

Ki vagy te? Mit képviselsz? Milyen pozitív érzelmeid vannak és milyen az ellenállóképességed a negatív érzelmekkel szemben? Mik a normáid és az értékeid? Mely múltbéli tapasztalatok értékesek számodra a jelenben? Mit tanultál, milyen tapasztalatokat szereztél az iskolában és nem formális, illetve informális tanulás során? Miket csináltál, miket csinálsz a tanulmányaid során, a munkában, a magánéletben és mit mondanak el ezek a tevékenységek rólad?

2: Kompetenciaút



Az „én” körülírása. – Melyek a legfontosabb tulajdonságaid saját magad és mások szerint? Mik a fejlődési állomásaid? Milyen értékeket tulajdonítasz ezeknek? Hogyan írnád le az eredményeidet (Eredménymutató), beleértve a szükségletelemzést a célcsoportokat, az innováció elemeit, a várható hatást és a transzferabilitási potenciált)? Mi a saját kompetenciaprofilod? Hogyan tudod bizonyítani a kompetenciáid meglétét? Jelenítsd meg ezt egy portfólióban.

3: Szociális aspektusok

„Rendszer a káoszban”: rendszerezés és önbecsülés. Hogyan lehetek része a szociális környezetemnek, hogyan lehetek tekintettel másokra, úgy, hogy mindeközben megtartom az identitásomat és a határaitam? Hogyan építhetek ki jelentőséggel bíró, értékes kapcsolatokat?

4: Perspektíva és célok

Milyen tevékenységeket tartasz vonzóknak, mi iránt érdeklődsz? Milyen lehetőségeket láatsz magad előtt? Merre szeretnél haladni a karrieredben? Mi az az első lépés, amit megtehetsz? Milyen normák léteznek és hogyan tudod magad ezekhez a normákhoz mérni?

5: A tervek előmozdítása

Milyen cselekvési terved van a karrieredet illetően? Mit szeretnél elérni? Hogyan fogsz efelé közelíteni? Ki vagy mi segíthet a céljaid elérésében? A már meglévő kompetenciáid hogyan segítettek a célod elérésében?

Kiértékelés –

A résztvevő a képzés során dolgozott a személyes cselekvési tervén és portfólióján. A képzés ezek kiértékelésével zárul. A résztvevő értékelést és visszajelzést kap a képzés során megtett lépéseiről.

A képzések és műhelymunkák során alkalmazott főbb megközelítésmódok:

Történetmesélés és narratív technikák:

A történetmesélés és a narratív technikák (kreatív könyvterápia, versterápia) a történet szereplőivel való azonosulásra épít és a gondolatok, érzelmek és tapasztalatok narratív kifejezésmódjával dolgozik. Ezek a módszerek lehetővé teszik, hogy a személy a belső fejlődés útján haladva, önmagának jobb megértésével egy olyan világba jusson el, amely gondoskodik az egyéni szükségletekről. A gyakorlatok lényege nem az események egyszerű kronologikus elbeszélése, hanem az, hogy a gyakorlatot végzők azonosulni tudjanak a cselekménnyel, sajátjuknak érezzék a történetet. Ezáltal a mondanivaló a személy saját narrációjává válik, a fiktív történet elbeszélésén keresztül az egyén kapcsolatot tud teremteni a saját élményeivel és választ találhat a saját létezésével kapcsolatos kérdésekre is.

Drámatechnikák:

A dráma, mint terápia: „A drámaterápia a színházi technikák alkalmazása a személyes fejlődés elősegítésére és a mentális egészség előmozdítására. A drámaterápiát a legkülönbözőbb helyszíneken alkalmazzák, többek között kórházakban, iskolákban, mentálhigiénés központokban, börtönökben, és vállalkozásokban.



A drámaterápia, mint a kreatív művészeti terápiák egyik fajtája, számos formában létezik, és alkalmazható egyének, párok, családok és különböző csoportok esetében.” (Wikipédia)

A dráma, mint tanítási módszer: „A tanulók teljes mértékben részt vesznek a drámával történő tanulásban. Elmerülnek a tananyagban. Testük, elméjük és érzelmeik rendkívül aktívak, amikor részt vesznek a drámában. (...) Az improvizációs, pantomimes játékkészítő és jelenet-újrajátszó tevékenységek a résztvevőkben rejlő kreatív potenciál fejlesztését szolgálják, és segítik a kritikai gondolkodás képességének kialakulását.” (Google)

Testtudati (szomatikus) módszerek:

Ahogy a Wikipédián olvasható: „A szomatika egy olyan terület a testmunkán (bodywork) és a mozgástudományon belül amely a belső testi érzékelést és tapasztalást hangsúlyozza. A kifejezés eredete a mozgásterápiában a szóma, vagyis a „belülről érzékelt test”. A táncban a kifejezés a táncos belső érzékelésén alapuló technikákra utal, szemben a performatív technikákkal, amilyen például a balett vagy a koreografált táncok, amelyek a látott testet, a közönség által megfigyelt mozgást helyezik az előtérbe. A bodywork egy gyűjtőfogalom, amely minden olyan technikára vonatkozik, amely a testtel dolgozik. A szomatikus megközelítés egy testben gyökerező (embodied) megközelítés: úgy véli, hogy az elme és a test elválaszthatatlanok egymástól: ami az elmében történik az emberrel, az a testében is megtörténik. Van der Kolk, híres traumakutató könyvének címe: „A test mindent számon tart”, jól kifejezi ezt a megközelítést. Az érzések nem csak az elmében jönnek létre, hanem a testbe épülve (embodied) az egész, szomatikus lényünkben. Ebből is következik, hogy az öröm, a derű megtapasztalásának egyik legkézenfekvőbb módja a testtel való munka.

A dokumentumban a továbbiakban szomatikus módszerek, technikák / testtudati módszerek, technikák kifejezéseket váltogatva, egymás szinonimájaként használjuk.

Természetalapú módszerek:

Számos módszer létezik, amely az ember és a természet közötti kapcsolódásra épül, vagy éppenséggel nem is különíti el az embert a természettől. Ezek a módszerek úgy tekintik, hogy az ember a természet része. A mi kontextusunkban a természetalapú technikáknak több egyéb jellemzőjük is van a természet, illetve a természethez való kapcsolódás mellett. Az itt tárgyalt módszerek minden esetben konkrét fejlődési célt (pl. valamely társas képesség, viselkedési képesség, személyes kompetencia, önismeret stb.) és reflexiót jelölnek meg. E módszerek két kulcsának egyike a tanulási zóna, amely a komfortzóna és a pánikzóna között helyezkedik el. Azért tanulási zóna a neve, mert az a célja, hogy a komfortzónából a pánik elérése nélkül lehessen eljutni a tanulási zónába. Ez az a tartomány, ahol élményalapú tanulási folyamataink általában a leghatékonyabbak. A másik kulcs a kapcsolat, azaz az egészséges kapcsolódás kialakítása a természettel, a többi résztvevővel és saját magunkkal.

Művészetalapú módszerek:

A művészet az emberi kreativitás és képzelőerő kifejezése, ill. alkalmazása. Különböző formái léteznek, itt most a vizuális formákra (pl. festés, rajzolás, szobrászat) fókuszálunk. A művészet által teremtett műveket

elsősorban szépségükért (esztétikumukért) vagy érzelmi erejükért becsüljük. Az ART-ban a művészet fogalmát rendszerint a rajzolásra, festésre és szoboralkotásra korlátozzuk.¹

A gyermekek már kiskorukban papírra vetnek formákat és színeket. Anélkül rajzolnak, festenek és készítenek szobrokat, hogy foglalkoznának saját kreatív, művészi képességükkel, ill. művük esztétikájával. Idősebb korunkra gyakran elvesztjük ezt a képességet. A felnőtteket általában ambivalens érzéseik fűzik a művészethez és a művészi alkotáshoz: gyakran lebecsülik a művészetet, vagy alábecsülik magukat, elutasítják, néha a saját művészi képességeik hiánya miatti szégyent érznek. Felnőttkorukra azok, akik nem művészi hivatást üznek, mások művészetének szemlélőivé válnak ahelyett, hogy aktívan fejtenék ki kreativitásukat. Ezzel elveszítjük a kreatív önkifejezés számos előnyét. (American Scientist)

A művészet támogatást kínál a mentális egészséget segítő, az embereket az élet kihívásain és bizonytalanságain átsegítő, őket ellenállóbbá tevő kreatív gyakorlatokhoz való kapcsolódásban vagy újrapcsolódásban.

Tanulási eredmények

- Az önismeret és önreflexió fejlődése
- Narratív és szimbolikus készségek fejlődése
- A múltbéli pillanatokkal, eseményekkel való megbékélés lehetősége
- A jövőkép formálásának és a pozitívumokra fókuszálás képességének fejlődése
- A negatív hozzáállás megelőzésének, felismerésének képessége
- Pozitív és negatív aspektusok közötti egyensúly megtalálásának képessége
- Az önbecsülés növekedése
- A képzelőerő fejlődése
- Az önvizsgálat fejlődése

- Történetek megalkotásának és kidolgozásának elsajátítása a többiekkel együtt, személyes tulajdonságok és kompetenciák felfedezése és kihangsúlyozása
- Saját kvalitásaink bemutatásának képessége
- Kapcsolódás az érzelmekhez
- Jártasság hangképzésben -és testtudati technikákban
- Érzelmek (félelem, szorongás) tudatosításának képessége
- A nyugalom megtalálását segítő technikák elsajátítása
- Egységes jövőkép
- Az élet fontos pillanatainak felidézése, az ezekhez tartozó pozitív és negatív érzelmek, egyéb körülmények azonosítása
- Testi érzetek tudatosítása, a testre való ráhangolódás képessége
- Egymásra hangolódás, kapcsolódás a többiekkel
- A tér érzékelésének megtapasztalása
- A szomatikus megközelítések megismerése a performatív művészetekben és az önfejlesztésben.
- Az önbecsülés fejlődése

¹ A művészet fogalmába azonban beletartozik a zene, a mozgás, az írás, a dráma és egyéb kreatív tevékenységek is



- A stressz felismerésére és feloldására való belső képesség fejlesztése.
- Kapcsolatteremtés önmagunkkal és a minket körülvevő környezettel.
- Nyitottabb és tudatosabb hozzáállás a mindennapi élethez.
- Rácsodálkozás a természet által nyújtott kincsekre, figyelmesebb jelenlét a természetben.
- Fókuszálás az érzéseinkre, a többiekre és a természet energiájára.
- A természetes anyagokat tiszteletben tartó szabad tevékenységek, a saját kreatív alkotóerő fejlesztése érdekében.
- Olyan tervezési folyamat és eredmény megtapasztalása, amely mentes az értékeléstől és a kontrolltól, pozitív érzelmekkel viszonyul az alakulás és az elengedés irányába is
- A saját és mások érzelmeinek és testbeszédének jobb megismerése és megértése.
- Képesség a saját érzéseink formálására
- A megjelenő érzelmekre való reagálási készség fejlődése
- Képesség arra, hogy egy csoport aktív részesevé váljunk
- Tisztában lenni a saját képességeinkkel és lehetőségeinkkel.
- Képesség a kompetenciák, érzelmek, személyes tulajdonságok és meglátások felhasználására, a munka és életpálya alakításában.

A JOY-model pilot trénerképzés időbeosztása

Idő	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
9.00-9.15	-	Nyitókör	Nyitókör	Nyitókör	Nyitókör
9.15-10.45	-	4. szekció - Történetmesélés „Az én megtapasztalása az elbeszélésen keresztül: az egyéni tudatosságtól a kollektív tudatosságig”	8. szekció – Testtudati (szomatikus) technikák “A test megtapasztalása”	9. szekció – Természet alapú technikák “Kapcsolódás a derű érzéséhez a természet kincsein és a legjobb önmagunkon keresztül”	13. szekció - Reflexió Reflexió a JOY modell kritériumairól és hogy hogyan kapcsolódnak az egyes gyakorlatok a kritériumokhoz.
10.45-11.00	-	SZÜNET	SZÜNET	SZÜNET	SZÜNET
11.00-12.30	1. Szekció - Bevezetés	5. szekció – Dráma alapú technikák “Hangképzési technikák és mozgásos gyakorlatok”	8. szekció – Szomatikus technikák “A test megtapasztalása”	10. szekció – Művészet alapú módszerek Tájművészet (LandArt) és Érzelemnégyzet (emotion squares)	14. szekció - ZÁRÁS Értékelés, visszajelzés a használt módszerekről és anyagokról, zárókör
12.30-14.00	EBÉD	EBÉD	EBÉD	EBÉD	EBÉD
14.00-15.30	2. Szekció – Történetmesélés „Az én megtapasztalása az elbeszélésen keresztül: az egyéni tudatosságtól a kollektív tudatosságig”	6. szekció – Dráma és narratív technikák “Improvizációs színházi workshop félelem és szorongás témakörökben”	Ebéd elkészítése és elfogyasztása közösen,	11. szekció – Természet alapú módszerek “Kapcsolódás a derű érzéséhez a természet kincsein és a legjobb önmagunkon keresztül”	
15.30-15.45	SZÜNET	SZÜNET	SZÜNET	SZÜNET	
15.45-17.15	3. szekció - CH-Q Módszer “A: Helyzetleírás: Büszke vagyok arra, hogy... kezdettel”	7. szekció - CH-Q Módszer “B – Életút”	Egyéni munka – Kapcsolódás önmagunkhoz – erdei gyakorlat	12. szekció - CH-Q Módszer “C – Reflexió és önreklám” Egyénileg: “D – Személyes akcióterv és fenntartható önmenedzsment”	
17.15-17.30	Zárókör	Zárókör		Zárókör	

Az egyes szekciók leírása

Első szekció - Bevezetés

A műhelymunka címe: “A biztonságos tér megteremtése egymás jobb megismerésén keresztül”

A szervezet neve: Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány

A műhelymunka időtartama: 1,5 óra

Résztevők maximális létszáma: 20 fő

Tanulási eredmények:

- saját magunk és mások megfigyelésének fejlődése
- önbecsülés és önreflexió képességének fejlődése;

Szükséges eszközök: Tollak, papírok, labdák, szimbólumok, zene

Részletes időbeosztás:

Időtartam (percben)	A tevékenység neve és rövid leírása	Hivatkozás az eszköztárra	Kellékek, egyéb felszerelés, zene	Melyik JOY területhez tartozik
20'	Megérkezés a térbe		zene	Bodywork – Szomatikus megközelítés
10'	Bevezetés, keretek megfogalmazása		tollak, flipchart	
30'	Bemutatkozás szimbólumokkal		szimbólumok	
10'	Elvárásfa		tollak, post-it, flipchart	
20'	Névtanuló játékok		sok labda	Természetalapú megközelítés

Második szekció - Történetmesélés (Storytelling)

A műhelymunka címe: “Az én megtapasztalása az elbeszélésen keresztül: az egyéni tudatosságtól a kollektív tudatosságig”

A szervezet neve: Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolci

A műhelymunka időtartama: 1,5 h

Részvevők maximális létszáma: 20 fő

Tanulási eredmények:

- Az önismeret és önreflexió fejlődése;
- Narratív és szimbolikus készségek fejlődése;
- A múltbéli pillanatokkal, eseményekkel való megbékélés lehetősége
- A jövőkép formálásának és a pozitívumokra fókuszálás képességének fejlődése
- A negatív hozzáállást megelőzésének, felismerésének képessége
- Pozitív és negatív aspektusok közötti egyensúly megtalálásának képessége
- Az önbecsülés növekedése
- A képzelőerő fejlődése
- Az önvizsgálat fejlődése
- Történetek megalkotásának és kidolgozásának elsajátítása a többiekkel együtt, személyes tulajdonságok és kompetenciák felfedezése és kihangsúlyozása

Kellékek, egyéb felszerelések: Tollak, papírok, kosár, tarot kártya

Részletes időbeosztás:

Időtartam (percben)	A tevékenység neve és rövid leírása	Hivatkozás az eszköztárra	Kellékek, egyéb felszerelés, zene	Melyik JOY területhez tartozik
45'	“Levél önmagamhoz” – A résztvevők írnak egy levelet saját magukhoz, lezárt borítékban elteszik és csak a kurzus végén néznek rá újra		Papírok, tollak	Történetmesélés
45'	“Az emlékek nyomában” A résztvevők lerajzolnak egy korábbi pillanatot az életükből, illetve megjelenítenek egy jövőben várható történetet és mesélnek ezekről		papírok, tollak, kosár, papírfecnik rájuk írt szavakkal	Történetmesélés



Megjegyzések, javaslatok a trénerek számára:

JOY anyagok hivatkozási listája:

Hivatkozási lista további olvasmányokhoz (IO1 and IO2 alapján újra használható):

Italo Calvino, *Az egymást keresztező sorsok kastélya*, Európa Könyvkiadó, 2000;

[A hős útja modellről: Te hogyan látod életed történetét? - A „storytelling” varázslatos útja \(pszichoforyou.hu\)](http://pszichoforyou.hu)

Harmadik szekció - CH-Q

A műhelymunka címe: CH-Q A: „ Büszke vagyok arra, hogy... „ - helyzetleírás

A szervezet neve: UWEZO

A műhelymunka időtartama: 1,5 h

Résztevők maximális létszáma: 20 fő

Tanulási eredmények:

- személyes kvalitások és kompetenciák felfedezése és kiemelése
- saját kvalitásaink bemutatásának képessége
- kapcsolódás az érzelmekhez

Kellékek, egyéb felszerelések: papír és toll

Részletes időbeosztás:

Időtartam (percben)	A tevékenység neve és rövid leírása	Hivatkozás az eszköztárra	Kellékek, egyéb felszerelés, zene	Melyik JOY területhez tartozik
15'	A CH-Q módszer bemutatása			
15'	A saját elért eredmény bemutatása Miért vagyok büszke a saját teljesítményemre?		Toll és papír	Értékelés
15'	KSA / kompetenciák / személyes jellemvonások + kapcsolódás az érzelmekhez, Hogyan bizonyítsunk?		Toll és papír	Értékelés
30'	Interjú párokban		Toll és papír	Értékelés
15'	Összegzés (konklúzió) önállóan		Toll és papír	Értékelés



Hivatkozás JOY anyagokra

Hivatkozások további olvasmányokhoz (használhatók az IO1 és IO2 anyagai)

- IO1
- Handbook 'Bridging the gap between internal and external process: Sustainable self-management of competencies' **(angol nyelven)**

Negyedik szekció - Történetmesélés (storytelling)

A műhelymunka címe: “Az én megtapasztalása az elbeszélésen keresztül: az egyéni tudatosságtól a kollektív tudatosságig”

A szervezet neve: Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolci

A műhelymunka időtartama: 1,5 h

Részvevők maximális száma: 20 fő

Tanulási eredmények:

- Az önismeret és önreflexió fejlődése
- Narratív és szimbolikus készségek fejlődése
- A múltbéli pillanatokkal, eseményekkel való megbékélés lehetősége
- A jövőkép formálásának és a pozitívumokra fókuszálás képességének fejlődése
- A negatív hozzáállást megelőzésének, felismerésének képessége
- Pozitív és negatív aspektusok közötti egyensúly megtalálásának képessége
- Az önbecsülés növekedése
- A képzelőerő fejlődése
- Az önvizsgálat fejlődése
- Történetek megalkotásának és kidolgozásának elsajátítása a többiekkel együtt, személyes tulajdonságok és kompetenciák felfedezése és kihangsúlyozása

Kellékek, egyéb felszerelések: Tarot kártyák, tollak, papírok

Részletes időbeosztás:

Időtartam (percben)	A tevékenység neve és rövid leírása	Hivatkozás az eszköztárra	Kellékek, egyéb felszerelés, zene	Melyik JOY területhez tartozik
45'	„A nagy arkánium” – A résztvevők az általuk húzott Tarot kártyákon látható képekből kiindulva közösen összeállítanak egy történetet		Tarot cards	STORYTELLING
45'	“A walk in the woods” – Participants will make a narrative journey in the forest starting from their own experiences		Tollak, papírok	STORYTELLING



Megjegyzések, javaslatok a trénerek számára: A gyakorlatokat ebben az adott sorrendben képzeljük el, egy önfelfedező út egyes lépéseiként, amelynek során az egyéni tapasztalásból jutunk a kollektív dimenzióba.

Az első tevékenység egy párbeszéd önmagunkkal, a második egy kísérlet arra, hogy önmagunkat megosszuk a külvilággal, a harmadik egy összehasonlítás és jelentés-konstrukció a mássággal, a negyedik gyakorlat az első három összefoglalójának tekinthető. Célunk az, hogy a résztvevőket végigkísérjük egy fokozatosan felépülő folyamatban, amely mögött az alapgondolat, hogy a megismerés és a másokkal való összehasonlítás alapja önmagunk megismerése.

JOY anyagok hivatkozási listája:

Hivatkozási lista további olvasmányokhoz (IO1 and IO2 alapján újra használható):

Italo Calvino, *Az egymást keresztező sorsok kastélya*, Európa Könyvkiadó, 2000;

[A hős útja modellről: Te hogyan látod életed történetét? - A „storytelling” varázslatos útja \(pszichoforyou.hu\)](http://pszichoforyou.hu)



Ötödik szekció - Dráma alapú technikák

A műhelymunka címe: Hangképzés és mozgásos módszerek

Szervezet neve: Astoria Színházi Egyesület

A műhelymunka időtartama: 1,5 óra

A résztvevők maximális létszáma: 20 fő

Tanulási eredmények:

- Hangképzés technikák és mozgásos technikák fejlődése

Kellékek, egyéb felszerelések: 1 kg narancs, hangszóró, zene

Részletes időbeosztás:

Időtartam (percben)	A tevékenység neve és rövid leírása	Hivatkozás az eszköztárra	Kellékek, egyéb felszerelés, zene	Melyik JOY területhez tartozik
15'	Találkozás: megosztás körben A pillanatnyi állapot és érzések megosztása		-	Bemelegítés
15'	Mindfulness – Az öt érzék – narancsos gyakorlat		1kg narancs	Dráma / Bemelegítés
25'	Mozgásgyakorlat		zene (hangszóró, telefon) Ligeti, Kurtág, Mache, esetleg más kortárs szerzők	Dráma / Bodywork
25'	Beszédgyakorlat		A gyerekdal nyomtatva	Dráma
10'	Visszajelzés: Hogy érezted magad?		-	Reflexió és saját magunk értékelése



JOY anyagok hivatkozási listája:

Hivatkozási lista további olvasmányokhoz (IO1 and IO2 alapján újra használható):

Rudolf Laban: The Mastery of Movement (angol nyelven), London: Macdonald & Evans, 1971

Montágh Imre: Tiszta beszéd, Holnap Kiadó

Hatodik szekció - Dráma alapú technikák

A műhelymunka címe: Színházi improvizációs műhelymunka a félelem és szorongás témáival

Szervezet: Astoria Színházi Egyesület

A műhelymunka időtartama: 1,5 óra

A résztvevők maximális létszáma: 20 fő

Tanulási eredmények:

- Érzelmek (félelem, szorongás) tudatosításának képessége
- A belső nyugalom megtalálását segítő technikák elsajátítása

Kellékek, egyéb felszerelések: papírok, ceruzák

Részletes időbeosztás:

Időtartam (percben)	A tevékenység neve és rövid leírása	Hivatkozás az eszköztárra	Kellékek, egyéb felszerelés, zene	Melyik JOY területhez tartozik
15'	A félelem és szégyen megjelenése a testben.		-	Bemelegítés /Dráma
1'	Színházi improvizáció – a félelem témájával		papír, ceruza, kalap, megfelelő tér az improvizációhoz	Dráma
10'	Jacobson-féle progresszív izomlazítási technika		https://www.youtube.com/watch?v=V8f6PrK6T6c	Dráma / Bodywork
5'	Visszajelzés			Reflexió és önmagunk értékelése

Megjegyzések, javaslatok a trénernek számára:

A félelem és szégyen megjelenése a testben gyakorlat leírása: A facilitátor megkéri a résztvevőket, hogy csukják be a szemüket és gondoljanak életük legszégyenteljesebb eseményére. Elmondja, hogy akinek



megérinti a vállát, annak el kell majd mesélnie a történetét a csoport előtt. Végül senkinek nem érinti meg a vállát, hanem megkéri a csoportot, hogy mindenki nyissa ki a szemét. Elmondja, hogy ez egy szimulációs gyakorlat volt a szorongás átélésére. Beszélgetést indít arról, hogy kiben milyen érzések és testi érzetek jelentek meg a feladat hallatán.

Ezeknél a gyakorlatoknál különösen fontos elmondani, hogy ha valakinek kellemetlenséget okoz a részvétel, akkor nézőként is jelen lehet, nem kötelező játszani.

Jó, ha a csoportot ketten vezetik, arra az esetre, ha valamelyik résztvevő túlságosan felkavarónak találja a gyakorlatot és emiatt egyéni támogatásra van szüksége.

JOY anyagok hivatkozási listája:

Hivatkozási lista további olvasmányokhoz (IO1 and IO2 alapján újra használható):

Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Technique:

<https://www.youtube.com/watch?v=V8f6PrK6T6c>

Marsha M. Linehan: DBT Skills Training Manual

A műhelymunka címe: CH-Q B – Lifeline – Életút gyakorlat

Szervezet neve: UWEZO

A műhelymunka időtartama: 1,5 óra

A résztvevők maximális létszáma: 20 fő

Tanulási eredmények:

- A résztvevőben kialakul egy egységes (integrált) kép a saját életéről
- A résztvevő képes lesz ránézni élete fontos pillanataira, meg tudja találni azokban az értékeket, felidézi ezeknek a pillanatoknak a jellegzetességeit és a pillanatokban megélt érzéseket.

Kellékek, egyéb felszerelések:

Tollak és papírok

Részletes időbeosztás:

Időtartam (percben)	A tevékenység neve és rövid leírása	Hivatkozás az eszköztárra	Kellékek, egyéb felszerelés, zene	Melyik JOY területhez tartozik
10'	Bevezetés az Életút módszerbe			
25'	Saját életút felvázolása	CH-Q	toll és papír	Értékelés
20'	Összkép (integrált kép) saját életünkről	CH-Q	toll és papír	Értékelés
20'	A személyiségjegyek és az érzelmek szerepe	CH-Q	toll és papír	Értékelés
15'	Az összegzés, következtetések bevezetése a saját portfólióba	CH-Q	toll és papír	Értékelés



JOY anyagok hivatkozási listája

Hivatkozási lista további olvasmányokhoz (IO1 and IO2 alapján újra használható)

- IO1 - 30-32. oldal
- Kézikönyv: „A belső és külső folyamatok közötti összeköttetés megteremtése: A kompetenciák fenntartható önmenedzselése

Nyolcadik szekció - Szomatikus munka / Bodywork

A műhelymunka címe: Testünk megtapasztalása

Szervezet neve: GESOB

A műhelymunka időtartama: 4*45 perc

A résztvevők maximális létszáma: 20 fő

Tanulási eredmények:

- Testi érzetek tudatosítása, a testre való ráhangolódás képessége
- Egymásra hangolódás, kapcsolódás a többiekkel
- A tér érzékelésének megtapasztalása
- A szomatikus megközelítések megismerése a performatív művészetekben és az önfejlesztésben.
- Az önbecsülés fejlődése
- A stressz felismerésére és feloldására való belső képesség fejlődése.

Kellékek, egyéb felszerelések:

Polifoam fekvőszivacs (fejenként egy), polifoam úszórúd (vízi nudli), hangszóró

Részletes időbeosztás:

Időtartam (percben)	A tevékenység neve és rövid leírása	Hivatkozás az eszköztárra	Kellékek, egyéb felszerelés, zene	Melyik JOY területhez tartozik
25'	Megérkezés a térbe és a testünkbe		zene, hangszóró	Szomatikus
15'	Hálózatot alkotunk		vízi nudlik	Szomatikus és dráma
50'	Térgeometria és saját fókuszok (score-ok)		zene, hangszóró	Szomatikus
15'	Szünet			
30'	Mozgatva lenni – Bodywork		fekvőszivacsok	Szomatikus
30'	“Marionett”		zene, hangszóró	Szomatikus
30'	Megosztás és megbeszélés		fekvőszivacsok körbe rendezve	



Megjegyzések, javaslatok a trénerek számára:

A hangolódási gyakorlatokat: érkezés a térbe, hálózatot alkotunk, térgeometria, megfelelő helyszín és időjárás esetén akár szabadtéren is tarthatjuk.

A bodywork gyakorlathoz legalább egy tapasztalt szakemberre van szükség. Lehet szomatikus munkában jártas facilitátor, masszőr vagy gyógytornász. A Marionett gyakorlathoz szintén szomatikus munkában jártas, vagy táncos, színházi tanítási gyakorlattal rendelkező facilitátor szükséges.

JOY anyagok hivatkozási listája

Kilencedik szekció - Természet alapú technikák

A műhelymunka címe: A derű megtapasztalása a természet kincsein és sajátmagunk legjobb verzióján keresztül.

Szervezet neve: Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány

A műhelymunka időtartama: 1,5 óra

A résztvevők maximális létszáma: 20 fő

Tanulási eredmények:

- Kapcsolatteremtés önmagunkkal és a minket körülvevő környezettel.
- Nyitottabb és tudatosabb hozzáállás a mindennapi élethez.
- Rácsodálkozás a természet által nyújtott kincsekre, figyelmesebb jelenlét a természetben.
- Fókuszálás az érzéseinkre, a többiekre és a természet energiáira.

Kellékek, egyéb felszerelések: sablonok, papírok, tollak, kártyák, öntapadós papír, a természetből gyűjtött tárgyak

Részletes időbeosztás:

Időtartam (percben)	A tevékenység neve és rövid leírása	Hivatkozás az eszköztárra	Kellékek, egyéb felszerelés, zene	Melyik JOY területhez tartozik
30'	Tudatosan a természetben: "Találkozás egy fával" Válasszunk egy olyan fás területet, ahol a fák nem túl sűrűn helyezkednek el, és lehetőleg többféle faj található. Fontos, hogy a talaj jól járható legyen. Alkossunk párokat. A pár egyik tagja lesz bekötött szemmel, míg a másik tagja elvezeti őt egy fához, amit később nyitott szemmel meg kell találnia.		fás terület, lehetőleg különböző fákkal, sálak	Természet
30'	Növényablak – kreatív gyakorlat – az alkotás örömeinek megtapasztalása		karton lapok, kb 6x8 cm öntapadós lapok	Természet



			(etikettek), ollók	
30'	Egy hangya nézőpontja – szemlélődő gyakorlat egy szokatlan perspektívából		nagyítóüvegek spárga vagy cérna	Természet

Megjegyzések, javaslatok a trénerek számára:

A gyakorlatsort úgy építettük fel, hogy a résztvevők a természethez való kapcsolódást egyénileg és csoportosan is, többféle formában megélhessék, érzékelhessék. A gyakorlatok elősegítik a figyelem befelé fordításának gyakorlását, a saját érzések megfigyelését, ugyanakkor a környezet megfigyelésén keresztül lehetőséget nyújtanak új nézőpontok megtapasztalására is. A két és fél órás blokk során új utakat találunk a természettel való kapcsolódáshoz. Az elmélyülést segítő gyakorlatokkal a teljesség érzését élhetik meg a résztvevők.

JOY anyagok hivatkozási listája

Tizedik szekció - Tájművészet (Land Art)

A műhelymunka címe: Tájművészet & Érzelemábrázolás

Szervezet neve: UWEZO

A műhelymunka időtartama: 2 x 45 perc

A résztvevők maximális létszáma: 15

Tanulási eredmények:

- A természetes anyagokat tiszteletben tartó, kötetlen, keretek közé nem szorított tevékenységek, a saját kreatív alkotóerő fejlesztése érdekében.
- Olyan szabad, keretek nélküli tervezési folyamat és eredmény megtapasztalása, amely mentes az értékeléstől és a kontrolltól, pozitív érzelmekkel viszonyul a megformálás és az elengedés irányába is
- A saját és mások érzelmeinek és testbeszédének jobb megismerése és megértése.
- Képesség a saját érzéseink formálására
- A megjelenő érzelmekre való reakciókészség fejlődése
- Képesség arra, hogy egy csoport aktív részesevé váljunk

Kellékek, egyéb felszerelések:

Bármi, amit a természetben találunk,

Két kötél, vagy két hosszú rúd

Részletes időbeosztás:

Időtartam (percben)	A tevékenység neve és rövid leírása	Hivatkozás az eszköztárra	Kellékek, egyéb felszerelés, zene	Melyik JOY területhez tartozik
5'	Bevezetés a tájművészetbe		-	Művészetek
10'	Az alkotáshoz megfelelő helyszín kiválasztása Témakeresés- témaválasztás Az egyes lépések megtervezése		-	Művészetek
5'	Alapanyagok gyűjtése		-	Művészetek
20'	Az objektum megformálása		-	Művészetek
5'	Narráció és játék			Művészetek

Időtartam (percben)	A tevékenység neve és rövid leírása	Hivatkozás az eszköztárra	Kellékek, egyéb felszerelés, zene	Melyik JOY területhez tartozik
5'	Magyarázat	Érzelem-ábrázolás – érzelem-négyzetek	2 kötél vagy 2 hosszú rúd	művészetek & dráma technikák
15'	Kiinduló történet és érzelmi játék (2-3 játékos)			
20'	Játék 4 fős csoportokban		8 db kötél, vagy nyolc rúd	
5'	Értékelés / összefoglalás			

Megjegyzések, javaslatok a trénerek számára:

Időtartam: 1-3 óra

Kellékek: attól függően, hogy mit szeretnénk készíteni, különböző tárgyakkal dolgozhatunk (ragasztószalag, kés, papír, természetes színezőanyagok, madzagok, rudak)

A tréner magyarázza el a szabályokat a játékosoknak.

JOY anyagok hivatkozási listája

Hivatkozási lista további olvasmányokhoz (IO1 and IO2 alapján újra használható)

Tájművészet Magyarországon

[MM2021_1_belivek_124oldal.pdf \(magyar-muveszet.hu\)](#)

Land Art in Frühling and Summer, Michael Fink

ISBN:978-3-451-37633-5

Ideenbuch LandArt , Marc Pouyet

ISBN: 978-3-03800-357-1

Land Art, Michael Lailach

ISBN: 978-3-8228-5612-3

Mobbingprävention in Lebensraum Schule - Gefühlsquadrat (p. 95)

Brigitte Schöder a.o.

ISBN: 978-3-200-06145-3

https://www.ozeeps.at/wp-content/uploads/2019/02/Handreichung_Mobbing_ONLINE.pdf

Improv theater Wiki - <https://improvwiki.com/de/wikis>

Over 900 improv games, warm-ups and exercises for improvisational theatre



Tizenegyedik szekció - Természet alapú technikák

A műhelymunka címe: A derű megtapasztalása a természet kincsein és sajátmagunk legjobb verzióján keresztül.

Szervezet neve: Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány

A műhelymunka időtartama: 1,5 óra

A résztvevők maximális létszáma: 20 fő

Tanulási eredmények:

- Kapcsolatteremtés önmagunkkal és a körülöttünk lévő környezettel.
- Nyitottabb és tudatosabb hozzáállás a mindennapi élethez.
- Rácsodálkozás a természet által nyújtott kincsekre, figyelmesebb jelenlét a természetben.
- Fókuszálás az érzéseinkre, a többiekre és a természet energiájára.

Kellékek, egyéb felszerelések: sablonok, papírok, tollak, kártyák, a természetben található tárgyak, magok, kis cserepek vagy tálkák, víz, nagyobb tál a víznek, mécsesek, tűzgyújtó eszköz, zene, színes papírok, kellékek szélforgóhoz.

Részletes időbeosztás:

Időtartam (percben)	A tevékenység neve és rövid leírása	Hivatkozás az eszköztárra	Kellékek, egyéb felszerelés, zene	Melyik JOY területhez tartozik
20'	Szenzoros térkép – kreatív gyakorlat, a természet megfigyelésére a fizikai érzékelésen keresztül.		papírok, színes ceruzák, a természetben található tárgyak	Természet
60'	A négy elem ösvényén – A résztvevők egy előre kialakított állomásokról álló úton haladva, a saját tapasztalásukon keresztül kapcsolódnak a természet négy eleméhez: a földhöz a vízhez, a tűzhez és a levegőhöz.		magok, tálkák vagy cserepek, víz egy nagyobb tálban, vagy dézsában, sablonok (virág, szélforgó), mécsesek, tollak, zene, színes írószerek, papírok	Természet
10'	Megosztás és megbeszélés			



Megjegyzések, javaslatok a trénerek számára:

A gyakorlatsort úgy építettük fel, hogy a résztvevők a természethez való kapcsolódást egyénileg és csoportosan is, többféle formában megélhessék, érzékelhessék. A gyakorlatok elősegítik a figyelem befelé fordításának gyakorlását, a saját érzések megfigyelését, ugyanakkor lehetőséget nyújtanak a környezet megfigyelésével új nézőpontok megtapasztalására is. A két és fél órás blokk során új utakat találunk a természettel való kapcsolódáshoz. Az elmélyülést segítő gyakorlatokkal a teljesség érzését élhetik meg a résztvevők.

JOY anyagok hivatkozási listája



Tizenkettedik szekció - CH-Q

A műhelymunka címe: CH-Q C – Reflexió és önreklámozás

Szervezet neve: UWEZO

A műhelymunka időtartama: 2x45 perc

A résztvevők maximális létszáma: 20 fő

Kellékek, egyéb felszerelések:

Részletes időbeosztás:

Időtartam (percben)	A tevékenység neve és rövid leírása	Hivatkozás az eszköztárra	Kellékek, egyéb felszerelés, zene	Melyik JOY területhez tartozik
10'	Az előző gyakorlatok kimeneteleinek rendszerezése közösen		Toll és papír	Értékelés
10'	Az összes eddigi kimenetel összegzése segítségével egy egységes személyes profil kialakítása, a belső értékekre, személyiségjegyekre és érzésekre építve		Toll és papír	Értékelés
10'	A résztvevő számára releváns kép megalkotása (saját kompetencia – értékek – elvárások tengelyén)		Toll és papír	Értékelés
15'	Írj egy hirdetést, amelyben magadat ajánlod		Toll és papír	Értékelés



JOY anyagok hivatkozási listája

Hivatkozási lista további olvasmányokhoz (IO1 and IO2 alapján újra használható)

- IO1 30-32. oldal
- Kézikönyv: „A belső és külső folyamatok közötti összeköttetés megteremtése: A kompetenciák fenntartható önmenedzselése

Tizenkettedik szekció - CH-Q

A műhelymunka címe: CH-Q D – Személyes akcióterv és fenntartható önmenedzselés

Szervezet neve: UWEZO

A műhelymunka időtartama: 45´

A résztvevők maximális létszáma: 20 perc

Tanulási eredmények:

A CH-Q módszer utolsó része ez a modul, amely a személyes akcióterv kidolgozásából és bemutatásából áll. A Személyes akciótervben bemutadod, hogy:

- ... tudatában vagy a saját kvalitásaidnak és lehetőségeidnek
- ... Végiggondoltad és kielemezted az életed eddigi „transzfereit”
- ... Képes vagy alkalmazni a kompetenciáidat, az érzéseidet, személyes tulajdonságaidat, különlegességeidet és meglátásaidat az életed és munkád menedzselésére

... A személyes akcióterv keretein belül meg tudod fogalmazni, hogy mi lesz a következő lépés, amit megteszel

Kellékek, egyéb felszerelések: toll és papír

Részletes időbeosztás:

Időtartam (percben)	A tevékenység neve és rövid leírása	Hivatkozás az eszköztárra	Kellékek, egyéb felszerelés, zene	Melyik JOY területhez tartozik
5´	Határozd meg a céljaidat (lehetőleg reális célokat tűzzünk ki)		toll és papír	Értékelés
15´	A SMART kritériumoknak megfelelően alakítsd ki a Személyes akciótervedet		Személyenként 10 üres A4-es lap	Értékelés
20´	Mutasd be a Személyes akciótervedet egy kisebb csoportban 2-3 perc hosszúságú prezentációban (légy		toll és papír	Értékelés

	<p>kreatív, használj többféle eszközt)</p> <p>A többiek reagálnak, visszajelzést adnak, előremutató gondolatokat osztanak meg, kérdéseket tesznek fel, amelyek segíthetnek továbbfejleszteni az akciótervet és a prezentációt.</p>			
5'	Egyéneként mindenki összegzi a tanácsokat, amiket kapott és elmondja, hogy mit fog tenni.		Toll és papír	Értékelés

JOY anyagok hivatkozási listája

Hivatkozási lista további olvasmányokhoz (IO1 and IO2 alapján újra használható)

- IO1
- Kézikönyv: „A belső és külső folyamatok közötti összeköttetés megteremtése: A kompetenciák fenntartható önmenedzselése



Az Astoria Színház (HU) tanterve - első függelék



Érzelemtenger

Önmagunk felfedezése másokhoz való kapcsolódáson keresztül, a dráma, a mozgás és a természet segítségével



Az Astoria Színház tanterve



Alapinformációk

A műhelymunka címe: Saját magunk felfedezése másokhoz való kapcsolódáson keresztül a dráma, a mozgás és a természet segítségével.

Időtartam: Ez egy 16*45 perc hosszúságú alternatív tanrend, ami a 2023 májusában Magyarországon megvalósult pilot képzés 30 órás tanterve alapján készült.

A résztvevők maximális létszáma: 16 fő

Szükséges eszközök:

- papír
- ceruza
- hangszóró, telefon vagy más lejátszó eszköz
- sálak
- érzelemkártyák, pl. Cicakártyák (Rogers Alapítvány)
- 2 kötél
- egy rózsaszín napszemüveg

Szükséges tréneri tapasztalat: Drámatechnikákban, történetmesélésben, szomatikus technikákban gyakorlott facilitátor szükséges ennek a gyakorlatnak a levezetéséhez

Fejlődő kompetenciaterületek:

1: Tudatosság

2: Készségek

3: Szociális készségek

4: Jövőkép és célok

5: Tervek megvalósításának elősegítése

Kiértékelés

A tantervben használt főbb megközelítések

- Drámatechnikák
- Történetmesélés és narratív technikák
- Szomatikus módszerek
- Természetalapú módszerek
- Művészetalapú módszerek

Tanulási eredmények

- Az önismeret és önreflexió fejlődése
- Az érzelmek felismerése és megnevezése
- Az érzelemszabályozás fejlődése
- A múltbéli pillanatokkal, eseményekkel való megbékélés lehetősége
- A jövőkép formálásának és a pozitívumokra fókuszálás képességének fejlődése
- A negatív hozzáállás megelőzésének, felismerésének képessége
- Pozitív és negatív aspektusok közötti egyensúly megtalálásának képessége
- Az önbecsülés növekedése
- A képzelőerő fejlődése
- Az önvizsgálat fejlődése
- Történetek megalkotásának és kidolgozásának elsajátítása a többiekkel együtt, személyes tulajdonságok és kompetenciák felfedezése és kihangsúlyozása
- Testi érzetek tudatosítása, a testre való ráhangolódás képessége
- Egymásra hangolódás, kapcsolódás a többiekkel
- A tér érzékelésének megtapasztalása
- A szomatikus megközelítések megismerése a performatív művészetekben és az önfejlesztésben
- Az önbecsülés fejlődése
- A stressz felismerésére és feloldására való belső képesség fejlesztése.

Az Astoria Színház tantervének időbeosztása

Időtartam	Téma	A gyakorlat rövid leírása	Kellékek
Első nap			
30 perc	Bevezetés / Biztonságos tér	A facilitátor bemutatkozása és a JOY projekt bemutatása. A rogersi személyközpontú megközelítés: hitelesség, empátia, feltétel nélküli elfogadás, mint a képzés alapelvei. A résztvevők rövid bemutatkozása (körben)	
20 perc	“Rózsaszín szemüveg”	A tréner körbeadja a rózsaszín napszemüveget, és arra hívja a résztvevőket, hogy osszanak meg egy örömteli eseményt, pillanatot az életükből.	Egy rózsaszín napszemüveg
35 perc	Séta a térben	A facilitátor arra kéri a résztvevőket, hogy kezdjenek el a saját tempójukban sétálni a térben.	
30 perc	Levél saját magamhoz	A facilitátor arra kéri a résztvevőket, hogy írjanak egy levelet saját maguknak olyan módon, mintha a legjobb barátjuknak írnának. A leveleket zárt borítékba teszik, és a facilitátor megőrzi őket a tréning végéig.	papír, ceruza
40 perc	Természetmandala	Szabadtéri gyakorlat (lehetőleg természetközeli), amelyben a résztvevők növényi részeket, terméseket, a természetben megtalálható tárgyakat gyűjtenek. Ezt követően a tréningteremben egy nagyméretű papírlapra teszik mandalaszerűen a gyűjtött tárgyakat, majd ezek segítségével reflektálnak az előző gyakorlatokra.	apróbb tárgyak a természetből, nagyméretű (legalább A1 lap)
35 perc	Beszéd tréning	<ol style="list-style-type: none"> 1. A facilitátor elmond egy egyszerű gyerekverset a feladat bemutatásához. 2. A csoport közösen megtanul egy gyerekverset a facilitátor választása alapján. Amikor nagyjából tudják a verset, a facilitátor különböző verziókat mutat be. 	
140 perc	Improvizáció az érzelmekre alapozva	Az első nap érzelmei Öröm/derű, szomorúság, harag A résztvevők párokat alkotnak a neveik alapján. Majd minden pár választ egyet az	papír

		érzelmei közül, és arra alapozva összeállít egy színpadi jelenetet.	
30 perc	Értékelés szimbólumokkal	A tréner arra hívja a résztvevőket, hogy nézzék meg a kirakott szimbólumokat (apró tárgyakat) és válasszanak egyet minden gyakorlathoz/területhez, amin a képzés során részt vettek. Mindenki beszél a saját választásáról.	Sálak
második nap			
25 perc	“Hogy vagy?” megosztókör		Érzelemkártyák (Cicakártyák) a megosztáshoz
25 perc	“Ezt szeretem benned”	A résztvevők szabadon mozognak a teremben. Amikor a zene elhallgat, vagy amikor a tréner azt mondja, hogy „Állj”, mindenki párt alkot a hozzá legközelebb állóval és mond neki pár mondatot, hogy mit szeret benne. Majd újra tovább mennek. Ez folytatódik, amíg a facilitátor gondolja.	
35 perc	“Marionett”	A facilitátor párokat alkot valamilyen páralkotási módszerrel. A pár egyik tagja lesz a „mozgató”, a másik a „mozduló”. A mozgató a mozduló két fülétől felfelé indulva „vonalakat rajzol” ezzel irányt adva a fejnek úgy, hogy a fejtető az „ég felé mozduljon”	Zene: hangszóró és telefon
35 perc	“Érzelem-négyzet”	Két egymásra merőlegesen elhelyezett kötéllel vagy bottal osszuk a teret négy térrészre. A négy rész képviseli a következő négy érzést: örömteli, szomorú, mérges, fáradt/ideges. 2-3 fős csoportokat képzünk. A csoportok egymás után fognak előadni rövid jeleneteket. A csoportok kitalálnak egy rövid történetet, amit úgy játszanak el újra és újra, hogy a szereplők közben váltogatják a karakterüket attól függően, hogy melyik érzelmek dedikált térrészben állnak. A szereplőknek a nézők mondják meg, hogy mikor hová álljanak.	2 kötél
140 perc	Improvizáció az érzelmekre alapozva (az első napi gyakorlat folytatása)	A második nap érzelmek: FÉLELEM, IRÍGYség, UNDO	papír, ceruza
45 perc	Találkozás egy fával	Mindfulness gyakorlat a természetben. – Válasszunk egy olyan fás területet, ahol a fák nem túl sűrűn helyezkednek el, és lehetőleg többféle faj található. Fontos, hogy a talaj jól járható legyen. Alkossunk párokat. A pár egyik tagja lesz bekötött	természetes környezet

		szemmel, míg a másik tagja elvezeti őt egy fához, amit később nyitott szemmel meg kell találnia.	
20 perc	Életút	Első lépés: Saját életút megrajzolása (20 perc). A CH-Q módszer a saját erősségek optimalizálására alapul, aminek során egyre jobban felismerjük és egyre inkább használni tudjuk ezeket az erősségeinket, kompetenciáinkat.	papír, ceruza
15 perc	Levél önmagamhoz	A résztvevők visszakapják az első napon megírt leveleket. Lehetőség nyílik ezek felolvasására, de nem kötelező senkinek. Az emberek saját maguk is felolvashatják a leveleiket, vagy megkérhetik valamelyik csoporttársukat, hogy olvassa fel.	
20 perc	Visszajelző kör	Hogy vagy? Milyen érzések vannak benned? Hogyan gondolsz vissza a tréningen történtekekre? Mit gondolsz a JOY projektről? Melyik gyakorlat volt számodra hasznos vagy megerősítő?	

A CSC (IT) tanterve - második függelék



Developing Attunement through the Experience of Joy

“Önmagunk felfedezésének útján: „az egyénitől a kollektív tudatosságig”



JOY Tanterv - Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolci



Alapinformációk:

A műhelymunka címe: “ Önmagunk felfedezésének útján: „az egyéntől a kollektív tudatosságig”

Szervezet neve: Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolci

Időtartam: Ez egy 16*45 perc hosszúságú alternatív tanrend, ami a 2023 májusában Magyarországon megvalósult pilot képzés 30 órás tanterve alapján készült.

A résztvevők maximális létszáma: 20 fő

Kellékek:

- Prezentáció a Joy Modelről és a Joy kritériumokról.
- Projektor;
- Képernyő;
- 2 kis labda;
- Flipchart papírok;
- Tábla;
- Post-it;
- Papírok;
- Tollak;
- Táblafilcek, filcek;
- Ceruzák;
- Narancs;
- Tarot kártya;
- Zene;
- Hangszórók;
- Sálak;
- Az életút gyakorlathoz szükséges lapok

A tantervben használt főbb megközelítések

- Történetmesélés és narratív technikák
- Szomatikus módszerek
- Művészetalapú megközelítések
- Természetalapú módszerek
- Drámatechnikák

Tanulási eredmények

Ennek a műhelymunkának a célja, hogy a résztvevők elinduljanak önmaguk újrafelfedezésének útján, ahol az önismeretük fejlődésén túl megvizsgálják a másokhoz fűződő viszonyukat, a Joy modell különböző módszertanai által.

A csoportos dimenzió és az önreflexió együttes lehetősége arra készíti a résztvevőket, hogy elgondolkodjanak saját korlátaikon, képességiken, fejlődési céljaikon, miközben lehetőséget ad nekik arra



hogy megtalálják a szükséges motivációt a magánéletükben és a szakmai életükben lévő kihívásokkal való szembenézésre.

The Tanulási eredmények amiket a kurzus során szeretnénk elérni:

- Az önismeret és önreflexió fejlődése
- Narratív és szimbolikus készségek fejlődése
- A múltbéli pillanatokkal, eseményekkel való megbékélés lehetősége
- A jövőkép formálásának és a pozitívumokra fókuszálás képességének fejlődése
- A negatív hozzáállást megelőzésének, felismerésének képessége
- Pozitív és negatív aspektusok közötti egyensúly megtalálásának képessége
- Az önbecsülés növekedése
- A képzelőerő fejlődése
- Az önvizsgálat fejlődése
- Történetek megalkotásának és kidolgozásának elsajátítása a többiekkel együtt, személyes tulajdonságok és kompetenciák felfedezése és kihangsúlyozása
- Koncentrációs képesség fejlődése
- Komfortosabban érezni magunkat a testünkben, és természetesebben viszonyulni mások testéhez is.
- Könnyebben beszélni nyilvánosság előtt
- Párbeszédet teremteni a környezetünkkel, és felismerni, hogy a világ egy barátságos hely

A CSC alternatív tantervének időbeosztása

*Egy tanóra 45 perces

** Mindhárom napon két 10 perces vagy egy 20 perces szünettel számolunk, a résztvevők igényeihez igazodva.

Időtartam	Téma	Gyakorlat	Kellékek
első nap			
20 perc	Bevezetés a háromnapos kurzus anyagába	- Bevezetés a kurzus anyagába, a JOY modell és a JOY kritériumok felvázolása egy prezentáció segítségével	Prezentáció (Powerpoint); Projektor; Képernyő
15 perc	Bevezetés a műhelymunkába	- Névtanuló játékok	2 kis labda
20 perc	Bevezetés a műhelymunkába	- Elvárásfa (elvárások és félelmek)	Flipchart; post-it
30 perc	Történetmesélés	- Levél önmagamhoz	Papírok; Tollak
60 perc	Történetmesélés	- Emlékek nyomában	Papírok; Tollak; Táblafilcek; Ceruzák
15 perc	Zárókör	- Napzáró beszélgetőkör	
második nap			
10 min	Megérkezés/bemelegítés	- Hi/Hello	/
20 min	Mindfulness	- öt érzék gyakorlat narancssal	Narancsok
75 min	Történetmesélés	- My Major Arcanas	Tarot kártyák
30 min	Bodywork és Tánc	- Marionette gyakorlat	zene; hangszóró
10 min	Dráma	- Jacobson-féle progresszív izomlazítási technika	zene; hangszóró
15 min	Zárókör	- Napzáró beszélgetőkör	/
harmadik nap			

30 min	Bodywork és Tánc	- Megérkezés a térbe és a testünkbe	zene; hangszóró
30 min	Természetalapú technikák	- Találkozás egy fával	Sálak (A csukott szemes gyakorlathoz)
45 min	Természetalapú technikák	- Én vagyok a természet	/
40 min	Művészetalapú technikák	- Land Art - Tájművészet	Az előző gyakorlatban gyűjtött természetes anyagok
15 min	Zárókör	- Napzáró beszélgetőkör	/
negyedik nap			
10 min	Megérkezés, bemelegítés	- Herceg-Hercegnő – sárkány bemelegítő játék	/
45 min	Dráma	- Érzelemnégyzetek	Papírok; Vastag filcek
45 min	CH-Q Értékelés	- Életvonal	Papírok; Tollak
30 min	Történetmesélés	- Levél önmagamhoz (újraolvasás, és megbeszélés párokban)	Az első napon megírt és összegyűjtött levelek
30 min	Zárókör	- Az első napon összegyűjtött elvárások és félelmek (elvárásfa) megbeszélése; Megbeszélés, a képzés lezárása (zárókör) Végső értékelés	Flipchart papírok, vagy csomagolópapírok, az első napon összegyűjtött cetlik az elvárásfáról, és az értékeléshez használt egyéb papírok.



A GeSoB (AT) tanterve - harmadik függelék



EN-JOY!

Kapcsolódás önmagunkhoz és a természethez történeteken, mozgáson, és beszélgetésen keresztül.



A GeSoB tanterve



Alapinformációk

A műhelymunka címe: Kapcsolódás önmagunkhoz és a természethez történeteken, mozgáson, és beszélgetésen keresztül

Időtartam: Ez egy 16*45 perc hosszúságú alternatív tanrend, ami a 2023 májusában Magyarországon megvalósult pilot képzés 30 órás tanterve alapján készült.

A résztvevők maximális létszáma: 20 fő

Kellékek:

- Szimbólumok (apró tárgyak)
- Flipchart papírok, vastag filcek, post-it
- papírok, tollak
- Két kicsi labda
- Rajzeszközök, papírok
- Spagetti
- Kendők (bekötött szemű gyakorlatokhoz)
- Polifoam matracok
- Polifoam nudlik
- Hangszóró, zene
- Természetben található anyagok
- Fonalgombolyag

Szükséges facilitatori tapasztalat: Ezeknek a gyakorlatoknak a vezetése szomatikus munkában és történetmesélésben jártas facilitátort igényel

A fejlődő kompetenciaterületek

1: Tudatosság

2: Készségek

3: Szociális készségek

4: Jövőkép és célok

5: Tervek megvalósításának elősegítése

Az értékelés

A tantervben használt főbb megközelítések

- **Történetmesélés és narratív technikák**
- **Szomatikus módszerek**
- **Művészetalapú megközelítések**
- **Természetalapú módszerek**

Tanulási eredmények

- Az önismeret és önreflexió fejlődése
- Narratív és szimbolikus készségek fejlődése
- A múltbéli pillanatokkal, eseményekkel való megbékélés lehetősége
- A jövőkép formálásának és a pozitívumokra fókuszálás képességének fejlődése
- A negatív hozzáállást megelőzésének, felismerésének képessége
- Pozitív és negatív aspektusok közötti egyensúly megtalálásának képessége
- Az önbecsülés növekedése
- A képzelőerő fejlődése
- Az önvizsgálat fejlődése
- Történetek megalkotásának és kidolgozásának elsajátítása a többiekkel együtt, személyes tulajdonságok és kompetenciák felfedezése és kihangsúlyozása
- Testi érzetek tudatosítása, a testre való ráhangolódás képessége
- Egymásra hangolódás, kapcsolódás a többiekkel
- A tér érzékelésének megtapasztalása
- A szomatikus megközelítések megismerése a performatív művészetekben és az önfejlesztésben.
- Az önbecsülés fejlődése
- A stressz felismerésére és feloldására való belső képesség fejlesztése.

A GeSoB tanterve

Időtartam	Téma	Gyakorlat	Kellékek
első nap			
0-2	Bemutakozás / Biztonságos tér	Megérkezés a térbe Bevezetés a műhelymunkába Bemutakozás szimbólumokkal Elvárásfa Névtanuló játékok	Szimbólumok Flipchart lapok, vastag filctollak, post-it, Két kicsi labda
3-4	Biztonságos tér és történetmesélés	Bevezető játékok Az emlékek nyomában – rajzolás Megosztás párokban Reflektálás teljes csoportban Mi az, hogy derű? Beszélgetés Levél önmagamhoz – egyéni gyakorlat	Rajzeszközök, papírok
5-6	Biztonságos tér	Sétálós ráhangoló gyakorlatok Spagetti / páros gyakorlat (vezetés) Reflektálás a biztonságos térre. Mit jelent nekünk a biztonságos tér? Ismerkedés	Spagetti
7-8	önmagunk értékelése / Zárás	Reflektálás a biztonságos térre. Mit jelent nekünk a biztonságos tér? – megbeszélés "Büszke vagyok arra..." gyakorlat a CHQ módszertan szerint Zárókör	Flipchart, filctollak Papírok, toll
második nap			
9-10	Kültéren, a természetben	Nyitókör Érzékelésünk kiélesítése a természetben	

		Találkozás egy fával Én vagyok a természet	Kendők
11-14	Szomatika / Bodywork	Érkezés a térbe és a saját testünkbe. Hálózatot alkotunk Térgeometria és belső fókuszok, intenciók Szünet Milyen érzés mozgatva lenni – Bodywork “Marionett” Megosztás, megbeszélés	polifoam matracok Polifoam nudlik hangszóró, zene
15	Összefoglalás és értékelés	<ul style="list-style-type: none"> • Ránézünk az elvárásfa (nyitógyakorlat) során összeírt elvárásoka és félelmekre tíz percben • Az önmagunknak írt levelek elolvasása és megbeszélése párokban • Értékelés szimbólumokkal (flipchart a JOY kritériumokkal)	tollak, flipchart papír
16	Zárás	Természetmandala Pókháló Zárókör	A természetben gyűjtött tárgyak Egy nagy gombolyag fonal

A Rogers Alapítvány (HU) tanterve - negyedik függelék



A derű útja

A saját utad felfedezése a természet, a művészetek és a drámatechnikák segítségével



A Rogers Alapítvány tanterve



Alapinformációk:

A műhelymunka címe: A saját utam felfedezése a művészetek és dráma segítségével a természethez kapcsolódva

Időtartam: Ez egy 16*45 perc hosszúságú alternatív tanrend, ami a 2023 májusában Magyarországon megvalósult pilot képzés 30 órás tanterve alapján készült.

A résztvevők maximális létszáma: 20 fő

Szükséges eszközök:

- Szimbólumok
- Flipchart papírok, vastag filctollak, post-it
- Papírok, tollak
- Rajzeszközök, papírok
- Narancsok
- Kendők (szem bekötéséhez)
- Polifoam nudlik (rudak)
- hangszóró, zene
- A négy elem állomásának kellékei
- Természetben található tárgyak
- Gombolyag

Szükséges tréneri tapasztalat: Természetalapú módszerekben való jártasság

A fejlődő kompetenciaterületek

1: Tudatosság

2: Készségek

3: Szociális készségek

4: Perspektíva and célok megfogalmazása

5: Tervek megvalósulásának elősegítése

Az értékelés



A tantervben használt főbb megközelítésmódok

- Történetmesélés és narratív technikák
- Szomatikus módszerek
- Művészetalapú megközelítések
- Természetalapú módszerek

Tanulási eredmények

- Az önismeret és önreflexió fejlődése
- Narratív és szimbolikus készségek fejlődése
- A múltbéli pillanatokkal, eseményekkel való megbékélés lehetősége
- A jövőkép formálásának és a pozitívumokra fókuszálás képességének fejlődése
- A negatív hozzáállást megelőzésének, felismerésének képessége
- Pozitív és negatív aspektusok közötti egyensúly megtalálásának képessége
- Az önbecsülés növekedése
- A képzelőerő fejlődése
- Az önvizsgálat fejlődése
- Történetek megalkotásának és kidolgozásának elsajátítása a többiekkel együtt, személyes tulajdonságok és kompetenciák felfedezése és kihangsúlyozása
- Testi érzetek tudatosítása, a testre való ráhangolódás képessége
- Egymásra hangolódás, kapcsolódás a többiekkel
- A tér érzékelésének megtapasztalása
- A szomatikus megközelítések megismerése a performatív művészetekben és az önfejlesztésben.
- Az önbecsülés fejlődése
- A stressz felismerésére és feloldására való belső képesség fejlesztése.

A Rogers Alapítvány tantervének időbeosztása

Időtartam	Téma	Gyakorlat	Kellékek
Első nap			
0-2	Bemutkozás Biztonságos tér	/ Megérkezés a térbe Bevezetés a műhelymunkába Bemutkozás szimbólumokkal Keretek átbeszélése Névtanuló játékok	Szimbólumok Flipchart papírok, táblafilc, post-it Két kicsi labda
3-4	Biztonságos tér és történetmesélés	Herceg-Hercegnő – sárkány bemelegítő játék Emlékek nyomában – rajzos gyakorlat Megosztás párokban Reflektálás teljes csoportban. Mit jelent a derű számomra? - beszélgetés Levél önmagamhoz – egyéni gyakorlat	Rajzeszközök, papírok
5-6	Biztonságos tér	jelentudatos narancsevés (mindful eating) Reflexiók a biztonságos térről – Mit jelent az, hogy biztonságos tér? Ismerkedés	narancsok
7-8	Bemelegítés Hangolódás Önmagunk értékelése / CH-Q B Zárás	- Térgeometria and egyéni fókuszok "Életvonal..." CH-Q módszer Zárókör	Papírok, tollak
második nap			
9-10	Külső helyszínen, a természetben	Nyitókör Az érzékelésünk kiélesítése a természetben	Kendők a szem bekötéséhez

		Rátalálás a saját természeti hangokra Találkozás egy fával Én vagyok a természet	
11-14	Külső helyszínen, a természetben	Rajzkör paralel A négy elem ösvénye Megosztókör szimbólumokkal	színes ceruzák vagy kréták, papírok hangszóró, zene a helyszínekhez szükséges felszerelések
15	Összefoglalás és értékelés	Nudliharc („vívás” a polifoam rudakkal) Az önmagunknak írt levelek újraolvasása és megbeszélése párokban Értékelés kártyákkal és verbálisan (flipcharts a JOY kritériumok felsorolásával)	
16	Zárás	Természetmandala Pókháló Zárókör	A természetben található anyagok Egy nagy gombolyag fonal



Az UWEZO (DE) tanterve - ötödik függelék



FEJLŐDJÜNK ÖRÖMMEL, HARMÓNIÁBAN



Az UWEZO alternatív tanterve



Alapinformációk

A műhelymunka címe: Fejlődjünk örömmel, harmóniában

Időtartam: Ez egy 16*45 perc hosszúságú alternatív tanrend, ami a 2023 májusában Magyarországon megvalósult pilot képzés 30 órás tanterve alapján készült.

A résztvevők maximális létszáma: 16 fő

Szükséges eszközök:

- Flipchart papírok, táblafilc, post-it,
- Papírok, tollak
- Rajzeszközök, papírok
- Sálak a szem eltakarásához
- hangszóró, zene
- A természetben megtalálható tárgyak
- Egy gombolyag fonal
- Flipchart
- projektor + laptop

Szükséges tréneri tapasztalat: CH-Q módszertan, drámatechnikák

Bevezetés

Dr. Frederikson a következő pozitív érzelmi állapotokat sorolta fel: Derű/öröm, hála, nyugalom, érdeklődés, remény, büszkeség, élvezet, inspiráltság, áhítat és szeretet. A pozitív érzelmek és érzelmi állapotok jó hatását kutatások igazolják:

A pozitív érzelmi állapotok hatása a következőkre terjed ki:

- jobb fizikai egészség (kevesebb betegszabadság, betegállomány)
- jobb mentális egészség (kevesebb kiégés, kevesebb stressz)
- nagyobb megelégedettség a munkában, és erősebb elkötelezettség a szervezet vagy cég irányába
- nagyobb eséllyel maradnak az egyének a munkahelyükön, kisebb a fluktuáció
- hatékonyabb munkavégzés
- magasabb színvonalú munka

Cél

A két napos képzés során

Hogyan?

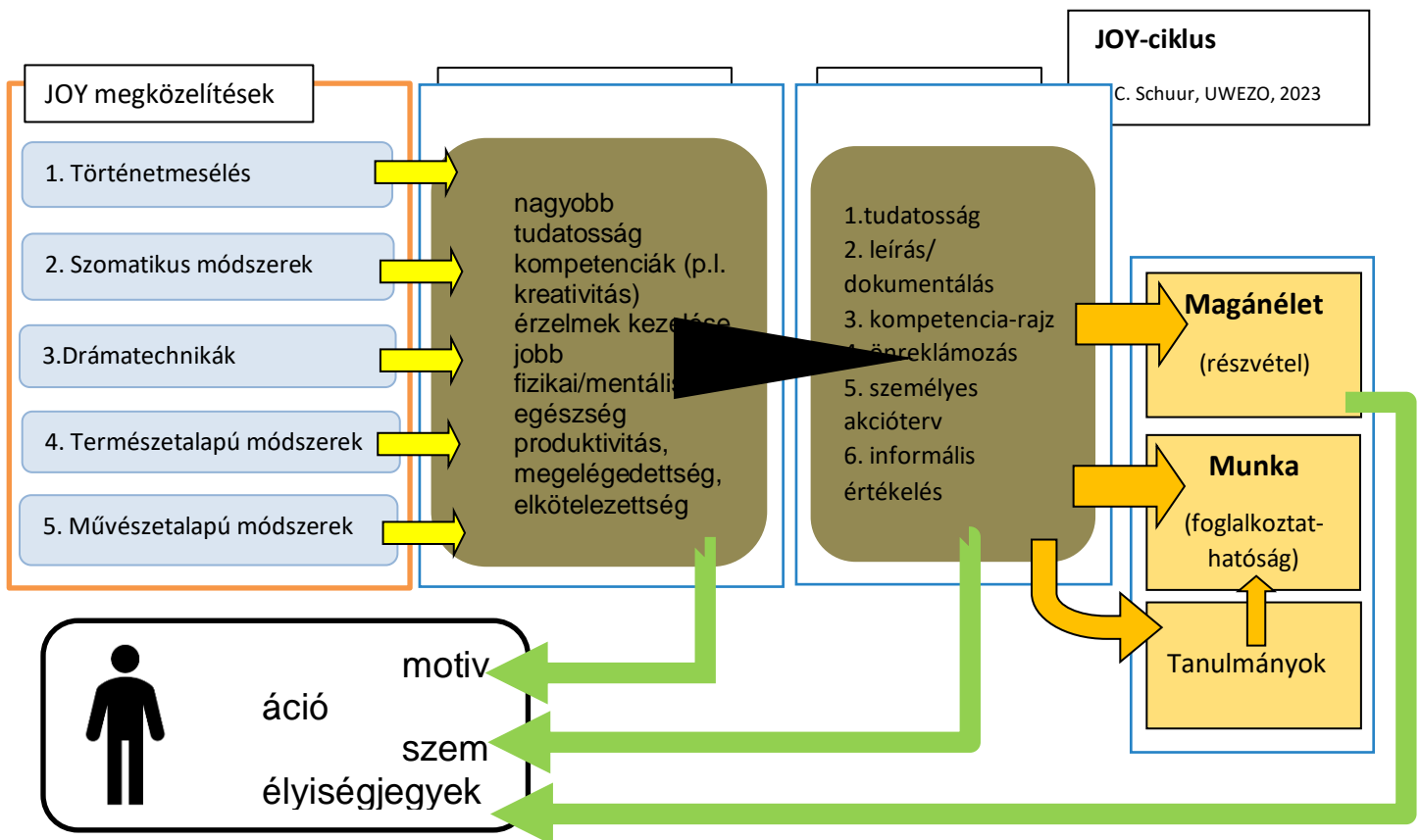
Ennek a képzésnek a során az egyes megközelítéseket (történetmesélés, szomatika, dráma, természet alapú megközelítések, művészetalapú megközelítések) integráljuk az alulról felfelé irányuló megközelítéssel (CH-Q)

a fenntartható kompetenciamenedzsmenttel közelebb kerülünk a rendszerszemléletű oktatáshoz (NVQ) és szervezeti működéshez (funkcionális profilok)

A tantervben használt főbb megközelítésmódok

A JOY modell négy megközelítés (történetmesélés, szomatika, természetalapú és művészetalapú megközelítés) ötvözte, kiegészítve a kompetenciák értékelésének integrált, alulról felfelé irányuló módszerével, amelynek alapja a fenntartható kompetenciamenedzsment megvalósítását megcélzó CH-Q módszertan.

Az ábra a JOY ciklust mutatja be, amelyet a résztvevők a képzés során végigkövetnek.



A korábbi tanulás validálásának lépései

A kompetenciák értékelése:

A kompetencia a tudás, a készségek és a viselkedés olyan kombinációja, amely képessé tesz egy személyt arra, hogy bizonyos helyzetekben hatékonyan cselekedjen. A kompetenciák által láthatóvá válik, hogy egy személy mire képes a mindennapi életben, illetve a munkája során. A kompetencia értéke az értékelési rendszerek kombinációjától függ: személyes, szociális, szervezeti, illetve szervezeti egységek által meghatározott és a nemzeti szakképzési képesítések (Magyarországon a Nemzeti Szakképzési -és Felnőttképzési Hivatal által szabályozva)

A JOY modell kompetenciaértékelési módszertana a CH-Q metodológián alapul. Eszerint a modell szerint a kompetenciákat négy csoportba soroljuk:

Saját személyes kompetenciák (self)	intelligencia, személyes hatékonyság Mondj valamit magadról, a karakteredről. Például ilyen kezdettel: „én... (ez és ez, ilyen és ilyen) vagyok.” Példa: Fegyelmezett vagyok, jó a stressztűrő képességem, stb.
Szociális kompetenciák	személyközi hatékonyság és menedzsment Ez akkor figyelhető meg, amikor interakcióban vagy másokkal Például: <i>Könnyedén dolgozom együtt és kommunikálok másokkal, jól tudom kifejezni magam</i>
Metodológiai kompetenciák	a munkához való hozzáállás Mesélj arról, hogy hogyan végzed el egy adott feladatot: hogyan végzed a munkádat, hogyan közelítesz meg egy feladatot? Példák: <i>Jó szervezőképességem van, jól szervezett vagyok, jól tudok tervezni, jól tudok problémákat megoldani.</i> <i>Illetve a különböző szituációkban alkalmazott eszközök ismerete és az ezekhez kapcsolódó készségek pl. (Word, Excel, e-mail kezelés, stb.)</i>
Szakmai kompetenciák	Az egyes szakterületekhez kapcsolható tudás és készségek: Ezek a szakterületeken végzett tevékenységekhez kapcsolódnak

E négy kategória használatával könnyebb megtalálni a kapcsolatot a kompetenciák, valamint az érzelmek, a motiváció, és a személyiségjegyek között és az ezek fejlesztésére irányuló gyakorlatok között.

A két napos képzés alatt a résztvevők a következő VPL lépéseket követik:

1. Tudatosság
2. Leírás/dokumentáció
3. Kompetenciarajz (portfolio)
4. Szociális szempontok/ hálózatok
5. Promóció + Személyes akcióterv
- (6. Informális értékelés)

1: Tudatosság – Ki vagy te? Mit képviselsz? Mik a pozitív érzelmeid (és milyen a negatív érzelmekkel szembeni ellenállóképességed?) Milyen normáid és értékeid vannak? Melyek azok a múltbéli tapasztalataid, amelyek értékesek, meghatározóak számodra a jelenben? Mit tanultál az iskolában, és mit a nem formális és informális keretek között? Mit tettél meg, mit tanultál meg eddig a munkádban és a személyes életedben és mit mond ez el a te tulajdonságaidról és képességeidről?

2: Kompetenciarajz (az „én” leírása) – Melyek a legfontosabb tulajdonságaid szerinted és mások szerint? Melyek a fejlődési pontjaid? Milyen értéket tulajdonítasz ezeknek? Mi a személyes kompetenciaprofilod? Mi az eredményleírásod? (beleértve az szükségletfelmérést, a célcsoportokat, az innovációs elemek, várható hatás és transzferabilitási potenciál) Összegezd ezeket egy portfólióban.

3: Szociális aspektusok – „Rendszer a káoszban”, rendszerezés és önbecsülés. Hogyan lehetek része a szociális környezetemnek, hogyan lehetek tekintettel másokra, miközben megtartom az identitásomat, a határait? Hogyan építhetek ki értékes kapcsolatokat?

4: Perspektíva és célok – Milyen tevékenységek vonzanak, mi tartozik az érdeklődési körödbe? Milyen lehetőségeket láatsz magad előtt? Merre szeretnél haladni a karrieredben? Melyik az első lépés, amit megtehetsz? Milyen normákat ismersz? Hogyan mérheted magadat ezekhez a normákhoz?

5: A tervek előmozdítása – Mi a karrieredre vonatkozó akcióterved? Mit szeretnél elérni? Hogyan fogod ezt megközelíteni? Ki vagy mi segíthet a céljaid elérésében? A már meglévő kompetenciáid hogyan segítettek a célod elérésében?

Az értékelés – A tréning a résztvevők által a képzés során kidolgozott személyes cselekvési terv formatív értékelésével zárul. A résztvevő értékelést és visszajelzést kap a képzés során tett lépéseiről.

Tanulási eredmények

A képzést követően a résztvevő jobban képes a következőkre:

- Megérteni és leírni a saját kompetenciáit, valamint a belső és külső tényezők befolyásoló hatását. Fokozott önismerettel, önértékeléssel és önbecsüléssel fog rendelkezni.
- Magasabb szintű belső motivációval tud teremteni a tanuláshoz.
- A kompetenciáinak értékelésére és elismerésére mind a szakmai mind a mindennapi életében.
- Pozitív érzelmeit (büszkeség, elégedettség, öröm stb.) megérteni és kezelni, valamint azt megérteni, hogy az érzelmek hogyan befolyásolhatják a tevékenységeinek eredményeit.

Röviden bemutatásra kerül az Europass és más, többé-kevésbé elfogadott portfólió-rendszerek. A résztvevők házi feladatként egy további feladatot kapnak.

Az idő korlátozott (2x 8 óra).

Tanulási eredmények:

- Az önismeret és önreflexió fejlődése
- Az önbecsülés fejlődése
- Az önbecsülés növekedése



- Jobb érzésszabályozós és az érzelmek összekapcsolása a személyiségjegyekkel.
- Kitöltött STAR-úrlap (Szituáció-Feladat-Cselekvés-Eredmény)
- Életvonal (az életvonal gyakorlat eredménye)
- Kompetenciarajz
- Önpromóciós anyag
- A személyes akcióterv

- A CH-Q alulról felfelé irányuló megközelítés, melynek célja a fenntartható kompetenciamenedzsment és az előzetes tanulás értékelése (VPL)
- A képzelőerő fejlesztése és jövőkép kialakítása
- A narratív készségek fejlesztése és a történetek megalkotásának és kidolgozásának megtanulása a csoport tagjaival közösen.
- A pozitivitásra való összpontosítás, illetve a negativitás megelőzése;
- A pozitív és a negatív szempontok közötti egyensúly megtalálása
- A stressz feloltására és megszüntetésére való belső képesség növelése
- A múltbéli pillanatokkal való kibékülés elősegítése
- Az önvizsgálat fejlesztése;
- Testi érzetek tudatosítása, a testre való ráhangolódás képessége
- Egymásra hangolódás, kapcsolódás a többiekkel
- A tér érzékelésének megtapasztalása
- A szomatikus megközelítések megismerése a performatív művészetekben és az önfejlesztésben.

Az UWEZO alternatív tantervének időbeosztása

Első nap - Délelőtt 09.00 - 12.30

1. modul: Önmagunkra találás			
Időtartam	Téma	Gyakorlat	Kellékek
1.1	Bevezetés / biztonságos tér Megismerkedés	Bevezetés a műhelymunkába Megismerkedés Levél önmagamhoz Milyen elvárásokkal érkeztem?	
1.2	Szomatikus	Séta a térben, az életünk egyes állomásait végigjárva	zene
Kávészünet			
1.3	Elvárások	Elvárásfa (kezdés) Suttogós gyakorlat (hármass csoportokban)	Flipchart, táblafilc, post-it,
1.4	Értékelés – START (CH-Q) Kiértékelés	Büszke vagyok arra, hogy ...	

EBÉD (13.00 – 14.00)

Második nap - Délután 14.00 - 18.00

Második modul: Rendszerezés			
Időtartam	Téma	Gyakorlat	Kellékek
2.1	Dráma	A saját érzések felismerése, játék párokban a saját szélsőséges érzéseinkkel dolgozva	
2.2	Szimbólummunka / Tájművészet	Póló (alkotások, szimbólumok ...): Az én saját állításom	Pólók, festék, vastag filctollak
Kávészünet			
2.3	Természet		
2.4	Értékelés (CH-Q) Kiértékelés	Életvonal	

VACSORA (18.00 – 19.00)

Első nap - Este 19.30 - laza program

Harmadik modul: Szabad érzések			
Időtartam	Téma	Gyakorlat	Kellékek

3.1	Dráma	“Ádám almája” Megbeszélés	
3.2	Zene / tábortűz	Kreatív zenélés, együttlét	Internet elérés Dobozok

BREAKFAST

Második nap - Reggel 08.30 - 12.00

Negyedik modul: Leírás

Időtartam	Téma	Gyakorlat	Kellékek
4.1	Történetmesélés	Kártyák – történet – rólam	
4.2	Dráma	Színház: Érzelemnégyszetek	
Kávészünet			
4.3	Dráma	önkifejezés – reakciók gyakorlat	
4.4	Értékelés (CH-Q)	Értékelési rendszerek és önmagunk promóciója	

EBÉD (13.00 – 14.00)

Második nap - Délután

5. modul: Tervezés / felkészülés a jövőre

Időtartam	Téma	Gyakorlat	Kellékek
5.1	(Ki)értékelés (CH-Q)	Személyes akcióterv Elvárásfa (zárás) Levél önmagunkhoz (a korábban megírt levél újrólvasása) Zárás	
5.2	Tanúsítvány/Bizonyítvány kiadása	Kiértékelés Tanúsítvány	



KOORDINÁTOR

Rogers Foundation for Person-Centred Education

Hungary

rogersalapitvany.hu



Centro per lo Sviluppo Creativo "Danilo Dolci"

Italy

danilodolci.org



GeSoB – Gesellschaft für Sozialforschung und Bildung

Austria

gesob.at



UWEZO GmbH

Germany

www.uwezo.de



Astoria Színházi Közművelődési Egyesület

Hungary

rs9.hu



joy-experience.eu



This work is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

ERASMUS+ programme – Cooperation Partnership in Adult Education

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

Ode to Joy - Developing Attunement through the Experience of Joy

Project ID: 2021-1-HU01-KA220-ADU-000028311



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**