



Emlékek kergetése

- A tréner egy zsákba vagy kosárba tesz papírdarabokat, amelyekre különböző kifejezéseket vagy szavakat ír (pl. ház, barát, első alkalom, játék...).
- Ezután megkér minden résztvevőt, hogy vegyen magához egy papírt és egy tollat.
- A tréner megkéri az összes résztvevőt, hogy húzzanak egy szót a kosárból, és ne osszák meg a csoport többi tagjával.
- Minden résztvevőnek 30 perc áll rendelkezésére, hogy az adott szóból kiindulva egy szimbolikus rajzot készítsen, amely egy múltbeli emléket és egy lehetséges jövőbeli tervet mesél el, amely az adott szóhoz kapcsolódik.

Az idő letelte után az a résztvevő, ha szeretné, megmutathatja a rajzot, és részletesen elmondhatja, hogy mit ábrázol a kép, és milyen érzelmek kapcsolódnak az emlékehez és a jövőbeli tervhez. Minden résztvevőnek meg kell próbálnia elmagyarázni, hogy a múltbeli és a jövőbeli élmények hogyan kapcsolódnak egymáshoz, és hogy a múlt vajon milyen módon lenne képes befolyásolni a jövőt.





Mesteri mozgás

- A résztvevők sétálnak a térben, és felfedezik azt, amennyire csak tudják. Néha megállnak, hogy körülnézzenek, majd folytatják a sétát. Játshatnak azzal, hogy szemkontaktust tartanak másokkal. Felfedezhetik, milyen érzés az egész térben vagy egy nagyon kis területen mozogni.
- Idő: a tréner arra kéri őket, hogy lassú mozgást végezzenek, mintha egy pillangót akarnának elkapni.
- Gyors mozgást forgással.
- Folyamatos mozgás / Hirtelen mozdulatok, ütés a levegőben.
- Súly: a tréner arra kéri őket, hogy könnyű vagy nehéz súllyal mozogjanak.
- Miután kipróbálták ezeket a mozdulatokat, elkezdhetik szabadon kombinálni őket és mozogni a térben.
- Összekapcsolódhatnak: kettesével vagy hármassával, kis csoportokban mozoghatnak.
- Kiemelt tér: valaki mozog a térben bárki csatlakozhat, majd kilépnek és váltanak, legalább egy ember csatlakozik.

A végén: ülünk le a terem szélén. A tér közepére bárki beléphet, bárki bármikor csatlakozhat vagy kiléphet. Mindig legalább egy ember mozog a térben, de kisebb szüneteket is érdemes lehet beiktatni. A mozdulatok inspirációja a Laban-módszer négy eleméből (tér, idő, súly, áramlás) származik.





Találd meg a mozgástered!

- A tréner megkéri a résztvevőket, hogy sétáljanak a térben, néha megállhatnak, majd folytatják a sétát.
- Ezután megkéri őket, hogy keressenek egy olyan helyet, ahol úgy érzik, hogy van terük mozogni. Meg kell próbálniuk érezni, hogy mennyi helyet használnak a testükkel, majd apró mozdulatokkal kezdjenek el mozogni.
- Minél több idő telik el, annál nagyobb mozdulatokkal kell kibővíteniük a mozgásukat. Maradjanak ugyanazon a helyen, de próbáljanak minél jobban kinyújtózni.
- Később a tréner arra kéri őket, hogy képzeljék el, hogy egy hatalmas buborékban vannak, ami olyan hatalmas, amekkorára ki tudnak nyújtózni. A kinyújtott karjukkal vagy lábukkal, illetve a fejükkel megérinthetik a buborék oldalát. Ez a gömb az ő mozgásterük.
- Ezután elkezdik mozgatni ezt a megtalált mozgásteret. (A tréner 2-4 percet ad erre.)
- Lassan - lassan visszatálnak, és megállnak.





Megérkezés a térbe és a testünkbe

- A résztvevők kényelmes tempóban/sebességgel sétálnak a teremben, nem teljesen körbe-körbe, inkább kitöltik a helyeket, ahol kevesebb ember van, hogy az emberek áramlása megmaradjon.
- Körülnéznek a térben, odamennek azokhoz a helyekhez, tárgyakhoz, amelyekre kíváncsiak vagy vonzzák őket, megnézik, akár meg is érintik őket, megismerkednek a térrel.
- Ezután a figyelmüket magukra irányítják. Először a lábukra: hogyan érintkezik a padlóval? Mozgatják a lábukat. (A tréner testrészenként ad utasításokat a lábaktól a fejig, hogy mozogjanak, rázzák meg, körözzenek vele).
- Folytatják a járást. A kényelmes tempó most az 5. szint. (A tréner utasításokat ad, hogy a tempót változtassák meg a 4-3-2-1-es szintre vagy gyorsítsák fel a 6-7-8-9-es szintre, néhány másodpercenként váltva).
- Ezután az 5. szinten kell sétálniuk, de visszafelé.
- Hátramenet közben találkoznak mások hátával. Pár pillanatra kapcsolódhatnak, majd keresnek egy másik személyt.

Ha az emberek nyitottak (nem a tréning elején), a véletlen érintkezéseket ki lehet nyitni szabad találkozásokra. Néhány találkozás után a tréner megkérheti a résztvevőket, hogy keressenek egy olyan helyet, ahol kényelmesen állhatnak, ellazulhatnak, és csukott szemmel mozogjanak a másik érintésével, vagy az érintés által kiváltott érzésekkel.





Háló vagyunk

Ráhangelődés:

A résztvevőket arra kérik, hogy kényelmes tempóban/sebességgel járvák körbe a tréning helyiségét/terét.

Amikor két másik emberrel találkoznak vagy két embert látnak, akkor átmehetnek közöttük, mint egy kapu, majd tovább sétálhatnak.

Ezután mindenki kiválaszt két véletlenszerű embert a csoportból (csendben, nem szólva nekik), és megpróbál velük egyenlő oldalú háromszöget alkotni, azonos távolságot tartva tőlük. Mivel minden ember folyamatosan mozog, ez is folyamatos alkalmazkodást és mozgást igényel.

A Háló:

A háromszögek folyamatos mozgásának néhány perces megtapasztalása után a résztvevőket megkérjük, hogy vegyenek egy polifoam nudlit (rudat), és egyesével építsenek hálót: mindegyiküknek a nudlit egy saját testrészük és előttük álló személy testrésze közé kell helyezni. Ily módon egy háló alakul ki, és láthatóvá válik egy struktúra.

A csoportnak úgy kell együtt járnia, hogy a nudlik ne essenek le.





Geometria és pontok a térben

Ebben a gyakorlatban a tréner abban segíti a résztvevőket, hogy minden testhelyzetben megértsék, hogyan érzékelik a teret.

Mi az, ami közel van? Mi van távol? Milyen érzéseket idéz fel? Hogyan változik az érzékelés a struktúra változásával?

Különböző fizikai helyzeteket lehet kialakítani, például:

- Minden résztvevőt arra kérünk, hogy álljon a terem átmérőjére.
- A csoport minden második tagja két lépést tesz előre. Ők lesznek az első sorban.
- Az első sor a második sor felé fordul.
- A második sor elfordul az első sortól.
- A második sor leül.
- Az első sor újra csatlakozik a második sorhoz (akik már ülnek), az első sor melléjük áll.
- A második sor hanyatt fekszik.
- Az első leül.





Mozgó-érzés

A tréner először bemutatja a gyakorlatot a co-trénerrel vagy egy önkéntes csoporttaggal. Bemutatja a végtagok felemelésének és tartásának pontos mozdulatait. A résztvevők szőnyegekre fekszenek.

- Az egyik résztvevő a matracon fekszik, a másik pedig az érintést végzi. Az érintő fél először egy ún. "első érintést" nyújt: szilárd, nem túl gyengéd, nem túl nyomkodó érintést, hogy teret hagyjon a másiknak, hogy megszokja a kapcsolódást.
- Az érintő fél felemeli társának egyik karját, egyik tenyerét támaszul a könyök alá helyezi, és a másik kezével tartja a fekvő kezét. Mozgatja, rázza, nagyon kicsit húzza és nyomja. Ezután leteszi. Az érintőnek éreznie kell a végtag súlyát, és segítenie kell a fekvő társának, hogy el tudja engedni magát. Ezután ugyanezt a munkát a másik karral is elvégezzük.
- Ezután az érintő felemeli az egyik lábat - egyik kezét a térd alá teszi, és onnan emeli tovább, majd a másik kezével felemeli az egész lábat. Ezután leteszi azt. A érintőnek éreznie kell a végtag súlyát, és segítenie kell a fekvő társának, hogy el tudja engedni magát. Ezután ugyanezt a munkát a másik lábbal is elvégzi.
- Végül a érintő félt a fejjel folytatja a mozgatást. Mindkét tenyerét a nyak/fej alá helyezi, és nagyon kis mozdulattal, lassan felemeli. Nagyon lassan mozgatja, mint egy labdát, és csak addig, amíg ellenállás nem jelentkezik.
- 10 perc elteltével a párok cserélnek. Második kör (a váltás után), ismét 10 perc.
- Megosztás és elmélkedés először párban, majd a csoporttal.





“Életvonal”

Egyéni munka.

A résztvevőknek a kérdésekre adott válaszokat különálló papírlapokra kell írniuk, majd időrendi sorrendbe kell illeszteniük.

A feltehető kérdések a következők:

- Mit tanultál életed jó és nehéz pillanataiból?
- Melyek voltak életed fontos eseményei vagy személyei?
- Melyek voltak a fontos változások életedben?
- Mely tulajdonságaidat használtad fel arra, hogy tovább fejlődj ezekben a pillanatokban? Milyen akadályokkal talákoztál? És hogyan birkóztál meg ezzel?

A pillanatok vagy érzések leírása, sokféleképpen történhet: képet rajzolva, szimbólumot rajzolva, egy dalt leírva vagy bármilyen más módon - egyéni döntés függvénye.

A megosztás történhet párban, vagy plenárisan is (utóbbi sokkal több időt vesz igénybe).





Önreklám

Egyéni munka.

A résztvevőknek össze kell gyűjteniük és rendszerezniük az előző gyakorlatok eredményeit és tanulságait. Ezen eredmények a belső értékek (személyiségjegyek, motívumok, érzelmek) rendszerezése által integrált, személyes profil létrejöttét eredményezi.

Ez felhasználható akár munkahelyi (miért támogatná magát kollégaként), akár személyes jellegű (miért szeretne baráti /párkapcsolatban lenni önmagával) önmarketing elkészítésére.

Ez alapján a tréner arra kéri a résztvevőket, hogy írjanak egy marketing szöveget önmaguk népszerűsítésére. Ez lehet

- olyan módon, hogy önmagukat, mint más személyt mutatják be a közönségnek;
- támogató levél írása egy harmadik személynek egy mentor szemszögéből;
- vagy plakát készítése önmagukról.

Az önreklámokat a közönség előtt kell megosztani.





Személyes cselekvési terv

Egyéni munka.

Ebben a gyakorlatban a résztvevőknek cselekvési tervet kell készíteniük a végrehajtani kívánt személyes fejlődési lépéseik egyikére. Lehetőleg körülbelül 3-6 hónapos időtartamra kell vonatkoznia. (A csoporttól függően dönthetnek úgy, hogy maguk is szerveznek egy további találkozót a folyamat és az eredmények kiértékelésére, megosztására, ahol egymásnak tanácsot is adhatnak a további fejlődési lehetőségekről.)

A lépések:

1. A cél meghatározása (reális célt kell kitűzni).
2. SMART-cselekvések leírása a fejlesztési tervben.
 - S – Specific - Konkrét
 - M – Measurable - Mérhető
 - A – Attainable - Elérhető
 - R – Realistic - Reális
 - T – Timely - Időszerű
3. A cselekvési terv bemutatása a résztvevők egy kis csoportja előtt (kreativitás, különböző anyagok használata, érdekessé teszi a gyakorlatot).

Az egyéni munka után megosztás a nagy csoport előtt. A többiek reagálnak, visszajelzést adnak, javaslatokat tesznek a javításra (építő kritika), kérdéseket tesznek fel.

Az illető összefoglalja a tanácsokat és elmagyarázza, hogy mit fog tenni.





Halandzsa

- A facilitátor bemutatja a halandzsa "nyelvet": úgy hangzik, mint egy nyelv, de valójában, nincs jelentése. A cél a testbeszéd és a nonverbális kommunikáció aktivizálása. A facilitátor megkérheti az egyik résztvevőt, hogy mutassa meg, hogyan tud halandzsával kommunikálni (3 perc).
- A facilitátor megkér mindenkit, hogy próbáljon meg minél több hangot létrehozni (1,5 perc).
- A csoport párokba oszlik, mindenki kiválaszt valakit. A feladat az, hogy halandzsául vitatkozzanak, csak értelmetlen hangokat, testbeszédet és nonverbális kommunikációt használva (kb. 5 perc).
- Ezt követően a párok cserélődnek. Ebben a részben a páron belül az egyiküknek el kell magyaráznia a másiknak egy cselekvést, és csak halandzsát és testbeszédet használva kell megértetnie magát (5 perc páronként).
- Az utolsó feladathoz a csoportot két kisebb csoportra osztják, mindkét csoportban kb. ugyanannyian vannak. Egy személy kiáll a csoportja elé, és beszélgetést kezdeményez a másik csoport által kiválasztott személlyel. A csoportok támogatják és buzdítják tagjaikat. Ezután természetes módon egy másik csoporttag váltja a beszélő személyt, és így tovább.





5 érzék

A tréner mindenkinek ad egy darab narancsot. Ezután megkéri őket:

- hogy alaposan nézzék meg,
- csukják be a szemüket, és koncentrálnak az érintés érzésére,
- tegyék közel a fülükhez, és hallgassák a narancs hangját és zaját,
- csukott szemmel szagolják meg,
- végül pedig egy nagyon kis falatot harapjanak bele, és koncentrálnak az ízére, forgassák a szájukban, és lassan, lassan nyeljük le. Majd lassan egyék meg az egész darabot.
- A végén kinyithatják a szemüket, és beszélhetnek az élményről. A gyakorlat során a facilitátor mondhat támogató mondatokat, például: "Nem baj, ha más gondolataid is vannak, de tereld vissza a gondolataidat arra, amit érzel, és próbáld meg a figyelmedet visszafordítani az érzékelésedre."





Érzelem-kör

- A tréner keresztet készít a padlón (két kötéllal vagy két bottal). A kereszt minden egyes részére egy-egy papírlap kerül, amelyre egy érzelem van írva: boldog, szomorú, dühös, fáradt (ideges). Más érzelmek is választhatók.
- A résztvevők két- vagy háromfős csoportokra oszlanak. A tréner megkéri az egyes csoportokat, hogy képzeljenek el egy jelenetet, és próbálják eljátszani; a szereplőknek egyik érzelmi állapotból a másikba kell váltaniuk, és azt a padlón lévő különböző négyzetek között mozogva kell eljátszaniuk.
- A próbák után minden csoport előadja a jelenetét a többiek előtt.
- Megosztás és reflexió.





Érzék-térkép

- A tréner négy különböző növényből arányosan szétoszt egy-egy kis darabot a csoport tagjai között, akiknek azt a kezükkel szét kell dörzsölniük.
- Miután ezt megtették, a kezük megszagolásával meg kell találniuk a társukat (egymás kezét megszagolva).
- A kialakult csoportok mindegyikének térképet kell készítenie az őket körülvevő több száz méteres területről: Az egyik egy szaglótérkép, a másik egy tapintástérkép, a harmadik egy hangtérkép, a negyedik pedig egy mozgástérkép. Használhatnak erdei tárgyakat, növénymaradványokat, állatok részeit (pl. toll) vagy bármit, amit a környezetükben találnak.
- A csoportok bemutatják az elkészült térképet, és körbevezetik a többi csoportot a területen.





Találkozás a fámmal

A csoport egy olyan területre megy, ahol sok fa van.

Párokat alkotnak, az egyik játékosnak bekötik a szemét, a másik a vezető szerepét tölti be (később a szerepek felcserélődnek).

- A vezető összeharja társát azzal, hogy néhányszor megforgatja és körbesétáltatja a területen, majd óvatosan a karjánál fogva vezeti egy fa felé, hogy "találkozzon" vele.
- Ha már ott van, megérintheti és megszagolhatja a fát, hogy megismerje; megtapogathatja és mentálisan feljegyezheti a göcsörtöket, dudorokat és ágakat (fontos, hogy elegendő időt adjunk erre a kapcsolatra).
- Ezután a bekötött szemű játékos irányérzékelését ismét összeharják, és visszavezetik a központi ponthoz.
- A szemkötőt levesszük.
- A bekötött szemű játékos ezután nyitott szemmel próbálja megtalálni a fát. Minden érzékszerv használható (tapintás, szaglás stb.).

Ezután a játékosok szerepet cserélnek.

Megosztás és elmélkedés először párokban, majd a teljes csoporttal.





4 elem ösvény

A csoport tagjai egy közös körből indulnak, és kétpercenként egyenként indulnak el az ösvényen.

1. állomás: föld - ezen az állomáson a résztvevők magokat keresnek, amelyeket kis virágcserepekbe ültetnek. Eközben egy új dologra gondolnak, ami az életükben most kezdődik, amit gondozni kell, és jó földbe ültetni, hogy gyümölcsöt teremjen.

2. állomás: víz - ezen az állomáson a résztvevők papírvirágok sablonját találják, amelyeket egy nagy tál vízbe helyeznek. Egy papírra felírnak egy szót, amely olyan dolgot jelképez, amiért hálásak. Ezután beleteszik a papírt a tálba. Ezzel egyidejűleg elgondolkodnak életük egy olyan aspektusán, amelyet ajándéknak tekinthetnek, valaminek, ami örömet és pozitív érzéseket okoz nekik.

3. állomás: tűz - ezen az állomáson a résztvevők mécseket találnak, amelyek a tűz elemet szimbolizálják. Meggyújtanak maguknak egy gyertyát, miközben elgondolkodnak azon, hogy mi az a dolog az életükben, ami leginkább motiválja őket, ami mozgásba hozza az életüket, ami büszkeséggel tölti el őket. Egy öntapadós cetlire felírják a legnagyobb dolgot vagy problémát, amely megoldására büszkéek. Elégetik a papírt, és nézik, ahogy a probléma tova tűnik.

4. állomás: levegő - ezen az állomáson a résztvevők olyan papírokat találnak, amelyekből szélalmot készíthetnek, amelyek a levegő elemet szimbolizálják. Elkészítik saját szélalmukat, miközben elgondolkodnak azon, hogy mi az a dolog az életükben, ami célként lebeg a szemük előtt, ami előremutató és felemelő lehet számukra. A szélmalom mind a 4 ágára írják egy-egy szóban ezeket a célokat. Ezután összerakják a papírból készült szélalmot, és miután mély levegőt vettek, belefújják a vágyukat - megpörgetve azt.

Az ösvény után a résztvevők visszatérnek a körbe, ahol verset írnak a tapasztalataikról, vagy pihennek és önállóan feldolgozzák az élményeiket.





Válg a természet részévé

A csoport kimegy a természetbe, egy nyílt, vadregényes területre.

A résztvevők körbe állnak. Mindenki becsukja a szemét.

A tréner megkéri a résztvevőket, hogy először a légzésükre figyeljenek. Később arra, hogy figyeljenek az erdő hangjaira. Harmadik lépésként a résztvevők elkezdnek hangokat kiadni, illeszkedve a természet kórusába.

Néhány percnyi hangkeltés után a tréner egyesével megérinti a résztvevőket (a többiek továbbra is hangokat adnak ki), ezzel elindítva őket egyedül sétálni az erdőben.

Körülbelül 30 perc múlva a csoport újra összejön, hagyunk egy kis időt az elmélkedésre.





Amit szeretek benned

Ez egy rövid bemelegítő gyakorlat zenével.

A tréner bekapcsolja a zenét.

A résztvevők felállnak és szabadon mozognak a teremben. Amikor a zene elhallgat, vagy amikor a tréner azt mondja, hogy ÁLLJ, a résztvevők párokat alkotnak azzal, aki a legközelebb van éppen hozzájuk, és elmondanak a másoknak valamit, amit szeretnek a másokban. A másik megköszöni, majd válaszol valamivel, amit ő is szeret a párjában.

Ezután a zene újra elindul, és minden résztvevő elválík a párjától.

Ezt addig lehet játszani, amíg mindenki mindenkivel találkozik, vagy csak néhány kört. Nem baj, ha két ember újra találkozik - mondjanak valami újat, amit szeretnek.





Kő - papír - olló

Kő-papír-olló gyakorlat, amelyet csapatokban kell játszani.

A csapatok egymással szemben állnak és a tréner jelzésére ollót vagy követ vagy papírt mutat a csoport minden tagja.

- Az olló veszít a kővel szemben, mivel eltöri.
- A papír veszít az ollóval szemben, mert elvágja.
- A kő veszít a papírral szemben, becsomagolja.

A játékot pontozásos módban, 3-5 fordulón keresztül lehet játszani.





Rózsaszín szemüveg

Ez egy bemelegítő gyakorlat.

A tréner körbead egy rózsaszín árnyalatú szemüveget, és megkéri az embereket, hogy osszák meg a múltban vagy a tréningen szerzett örömteli élményeiket.

Ez lehet az utolsó örömteli pillanat, amit átéltek, vagy a legjobb, amire emlékeznek, vagy a legintenzívebb. Ők választanak. Az a résztvevő, aki megosztja, elveszi a rózsaszín szemüveget, és elmeséli ezt a pillanatot, miközben átnéz a szemüvegen. (Más színben látja a világot.)

A tréner korlátozhatja az egyes résztvevők megosztására fordítható időt.





Ismerkedjünk meg egymással!

Ez egy rövid bemelegítő gyakorlat, de része lehet egy hosszabb ön- és társértékelési gyakorlatnak is.

Páros munka, lehetőleg két olyan személy, akik nem ismerik egymást túl jól. De akkor is jól tud működni a gyakorlat, ha ismerik egymást.

Lépések:

1. Az első személy információkat mond el magáról, a másik személy meghallgatja és jegyzetel. Ezután szerepet cserélnek. (Mindenkinek 5-5 perc jut)
2. A páros mindkét tagja bemutatja a másikat a csoportnak. (1,5 perc fejenként)
3. Visszajelzést adnak egymásnak. (5 perc)
4. A gyakorlat értékelése a csoportban történik.





Levél önmagamhoz

A tréner megkéri a résztvevőket, hogy írjanak egy levelet önmaguknak, úgy, mintha a legjobb barátjuknak küldenék. Ebben kifejezhetik az önmagukkal kapcsolatos érzéseiket és megfigyeléseiket, megköszönhetik önmaguknak, amit elértek, a leküzdött nehézségeket, megdicsérhetik magukat a pozitív tulajdonságaikért, erősségeikért, elmondhatják a jövőre vonatkozó terveiket és céljaikat, valamint a tréning során megélt élményeiket, megbocsátanak maguknak a legutóbbi hibáikért vagy botlásaikért.

Egy külön papíron a résztvevőknek listát kell készíteniük a negatív szempontokról is: a félelmekről, a bizonytalanságokról, a rossz szokásokról, amelyek megakadályozzák őket abban, hogy teljes mértékben megvalósítsák önmagukat, valamint azokról a dolgokról, amiket meg szeretnének változtatni önmagukon.

A leveleket lezárják és egy helyen összegyűjtik.

A tréning végén, az utolsó zárókörben a tréner megkérdezi mindenkit, ki szeretné elolvasni a saját levelét. Miután elolvasták a levelet, a résztvevők megoszthatják a csoport többi tagjaival tapasztalataikat.

A listákkal kapcsolatban a tréner mindenkit megkérdezi, hogy meg szeretnék-e osztani saját listájukat. Arra irányítja a résztvevők figyelmét, hogy a tréning egésze alatt képesek-e maguk mögött hagyni a negatív érzelmeket és rossz szokásokat, illetve hogy a megélt tapasztalatok segítenek-e abban, hogy megpróbálják csökkenteni ezeket a hétköznapi életükben is. Végül, a gyakorlat zárásaként, ha készen állnak erre, eltéphetik a papírt, összegyűrhetik vagy megsemmisíthetik, ahogy tetszik.





Élet-út

A facilitátor minden résztvevőnek ad egy nagy papírlapot, és megkéri őket, hogy rajzoljanak egy kanyargós útvonalat. Az megkéri őket, hogy az ösvény közepére rajzoljanak egy kört. Az ösvény bal oldalára azt kéri, hogy írják rá, hogy "a már megtett út", jobbra pedig, hogy "a még előtttem álló út".

1. lépés "Visszatekintés" (30 perc):

A résztvevők elgondolkodnak, és a következőket fogalmazzák meg:

- honnan jönnek: helyek, kultúra, nyelv
- társak: barátok, családok, de lelki vezetők, háziállatok is.
- kedvenc helyek az út mentén
- két mérföldkő
- egy hegyet és egy folyót, amelyek két már leküzdött akadályt szimbolizálnak. Hogyan győzték le?

2. lépés "Előre tekintés" (30 perc):

- remények és kívánságok saját magukkal, családtagjaikkal stb. kapcsolatban.
- néhány hely, amit szeretnének látni
- három jövőbeli mérföldkő.
- egy hegy, amely egy olyan akadályt szimbolizál, amellyel a jövőben szembenézhetnek. Hogyan fogják leküzdeni?
- azokat a dalokat, amelyeket magukkal visznek majd a jövőbeli életükbe.

3. lépés: "Nézz lefelé az utadra" (30 perc)

- melyek azok a jó emlékek, amelyeket magukkal visznek a jövőbe, ezeket csillagokként lerajzolhatják az Útjuk mentén.

A résztvevők nevet adhatnak az útjuknak, hogy szimbolizálják, mit jelent számukra ez az életút. A személyes útvonalakat megoszthatják párokban, vagy a körben.





Erdei sétá

1. fázis - képzelet

A tréner felolvassa a következő forgatókönyvet, és felteszi az alábbi kérdéseket. A résztvevők megpróbálják elképzelni magukat a jelenetekben, és leírják az első dolgot, ami eszükbe jut:

*Egy gyönyörű erdőben sétálsz, miközben a nap átsüt a fák között, és lágy szellő áramlik át egész testeden. Ez egy gyönyörű nap. Valakivel együtt sétálsz: **Ki ő?***

*Ahogy sétáltok az erdőben, megjelenik előttetek egy állat: **Milyen állat az? Milyen interakció zajlik közted és az állat között?***

*Ahogy egyre mélyebben sétálsz az erdőben, egy tisztásra érsz, a tisztás közepén ott áll a számodra tökéletes ház. **Milyen ez a ház?***

*Tétován odasétálsz a ház bejárati ajtajához, és belépsz, mivel az ajtó kissé nyitva van. Ahogy belépsz, az étkezőbe érkezel, és meglátsz ott egy asztalt. **Mi van az asztalon?***

*Ahogy befejezed a körbenézést, a hátsó ajtón keresztül kilépsz a házból egy kertbe. A kert közepén, a fűben egy csészét látsz. **Milyen anyagból készült a csésze (kerámia, üveg, porcelán stb.)?***

2. fázis - Mi történik ezután?

A résztvevők írnak egy kis történetet a nekik adott forgatókönyv és a saját válaszaik alapján.

3. fázis - Történetek cseréje (30 perc)

A résztvevők most párokat alkotnak, majd felolvassák egymás történeteit. Szabadon cserélhetnek véleményt ezekről a történetekről, és elmondhatják társaiknak, hogy mi inspirálta őket arra, hogy éppen azt írják le.





Termés Mandala

1) A tréner megkér minden résztvevőt, hogy menjenek ki a rendelkezésre álló szabad térbe, és gyűjtsenek növényi részeket, gyümölcsöket, dióféléket stb. A természetben történő önálló sétát egy választott témával kapcsolatos önreflexió pillanataként is meg lehet élni. Például: a saját életre vonatkozóan, vagy a tréning tapasztalatai alapján stb.

2) Közben a tréner előkészít egy nagy papírlapot, vagy egy erre a célra kijelölt területet a Mandala megalkotásához.

3) Amikor az emberek visszatérnek a tárgyaikkal, a tréner megkéri őket, hogy rendezzék el azokat egy Mandala formájában a lapra, amelyet így közösen hoznak létre. A gyakorlat akkor a legsikeresebb, ha elcsendesedve éljük meg. Az alkotófolyamatot segítheti némi nyugtató zene.

4) Abban az esetben, ha a Mandala a tréning reflexiójára szolgált, elkészülte után a résztvevőket arra lehet ösztönözni, hogy a hét folyamán készített egyéb tárgyakat is helyezték el körülötte.

5) Később a tréner meghívhatja az embereket, hogy csendben nézzék meg mindezeket az alkotásokat.

A csend után a tréner megkéri a résztvevőket, hogy fogják meg egymás kezét, és adjanak ki apró, egyszerű hangokat, így létrehozva egy Hangbuborékot.





Örömet adni és kapni

A szimbólumok jó eszközök arra, hogy kapcsolódhassunk mélyebb érzéseinkhez. A szimbólumokon keresztül az emberek szabadabban és részletesebben tudnak beszélni nehéz témákról is (mint például az érzelmek).

Ebben a gyakorlatban a csoport szimbólumokat használ a megosztáshoz. A szimbólumok megnyitják az embereket, és általában intenzívebb és mélyebb megosztásokra kerülhet sor.

A feladat:

A tréner megkéri a résztvevőket, hogy nézzék meg a szimbólumokat, és válasszanak ki kettőt:

- egyet, amely azt jelképezi, hogyan szerezhetnek örömet neki mások vagy hogyan tudják magukat örömtelivé varázsolni
- egyet, amely azt jelképezi, hogyan tudnak örömet adni mások számára a mindennapokban.

Az emberek egyenként megosztják egymással.

Tréneri leírás:

A tréner röviden megosztja a résztvevőkkel az öröm fogalmát:

Az öröm olyan érzelem, amely magában foglalja a boldogságot, a harmóniát és az elégedettséget. Ez egy általános, belső, belülről fakadó érzelem.

Három olyan terület van, amely leginkább az Örömről tájékoztat:

- a hitelességben való növekedés és az erősségeinkkel való élet.
- a kapcsolatok mélységében való növekedés és a másokhoz való hozzájárulás.
- a saját etikai és spirituális elképzeléseinkkel összehangoltabban élni.





Zene-játék

A csoport egy körben ül. Középen van egy táska tele hangszerekkel (természetes hangokat előállító tárgyak vagy ütőhangszerek, például: fúvós vagy vonós hangszerek). Egy gyors egymásra hangolódás után minden résztvevő kiválaszt egy hangszert (később lehetőség lesz arra, hogy a hangszereket a résztvevők között cseréljék).

Egy rövid "jammeléssel" indul a játék: 2 egymás mellett ülő ember játszik, a hang terjed és hullámot ad körbe a körben, amikor valaki abbahagyja, a mellette ülő elkezd játszani.

Ezután a felállítás változhat: 3 ember játszik egyszerre. Az átmenet, ezúttal a szemkontaktuson keresztül történik.

Később pedig kiscsoportokat lehet létrehozni. Minden csoport kitalál egy történetet. A történetet hangokon és zenén keresztül mesélik el. A közönségnek meg kell értenie, hogy mit mesél a történet.





Padlókép

- A facilitátor kis csoportokat alakít ki, és megkéri a csoportokat, hogy járják be az erdőt, és keressenek egy olyan helyet, ahol alkothatnak egy műalkotást.
- Ha megtalálták, a résztvevőknek a természetből származó anyagok felhasználásával kell közösen alkotniuk.
- Miután összegyűjtötték az anyagokat, a facilitátor kijelöl egy témát a mű számára. Ez lehet egy absztrakt téma, mint például a "JOY", vagy egy nagyon konkrét téma, mint például "az élet egy farmon", vagy bármi, ami a tréning témájához kapcsolódik.
- Ezt követően a különböző csoportok munkához látnak, és létrehozzák saját műalkotásukat.
- Miután elkészült a mű, a résztvevők bemutatják azt a többi csoportnak, elmagyarázva, hogyan készült a mű, és miért választották azt, amit ábrázoltak, mintha egy igazi művészeti kiállításon lennének.





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

rsg.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**