

UNLOCKED
2020-1-HU01-KA204-078660

Szabadulási Napló

Tréneri kézikönyv

Összeállította, szerkesztette:
Lindner Lídia Klára, Mészáros Mercedes, Pósa Kornél

2022

This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Union. The contents of this publication are the sole responsibility of the project partners, above, and can in no way be taken to reflect the views of the European Commission.

TARTALOM

1. Érzelemnaplóm.....	3
2. Lazítsd el a tested!.....	8
3. Görög templom	10
4. Papír és toll.....	13
5. Tulajdonság lista	15
6. Saját motivációs táram	18
7. Változásóra.....	21
8. Légy kreatív!	23
9. Jóhíradó	27
10. Írjunk verset!	29
11. Minden rendben lesz!	30
12. Boldogságfa.....	31
13. A Csoda	32
14. Flash Fiction, postcards - Légy kreatív 2. !	33
15. Mít szeretsz csinálni?	36

szükséges, hogy tudd, hogy mit akarsz. Hiszen minél tisztábban látod a célodat, annál könnyebben tudod elérni. És ez nem csak a nagy célokra, hanem a kis részfeladatokra is igaz. Ahhoz, hogy elérd a célodat, kell egy cselekvési terv.

Előnye:

- a módszer nem csak az üzleti életben, hanem a magánéletben is kiválóan használható;
- nem korlátozódik kizárólag a időgazdálkodásra.

Edd meg a békát módszer

Hogy jön az időgazdálkodáshoz egy béka? Bryan Tracy módszere Mark Twain idézetéből származik, ami így szól: „Az első dolog, amit reggel megcsinálsz az legyen, hogy megeszel egy élő békát és rosszabb dolog nem történhet veled a nap hátralévő részében.” Mit jelent ez? A békád a legnehezebb és legfontosabb feladatod. Ezt nem szabad halogatnod, ezt kell először elvégezned. Ha ezzel megvagy, akkor már az összes többi teendőd sokkal egyszerűbb lesz.

Előnye:

- a legnehezebb feladat sikeres elvégzése, megoldása óriási erőt szabadít fel;
- a technikával legyőzheted a halogatást.

Ismerd meg a produktivitás zónádat

Vannak, akik koránkelő típusok ("pacsirták" és vannak, akik inkább a késői órákban aktívak ("baglyok"). Teljesen eltérő, hogy ki, mikor tud a leghatékonyabban dolgozni. A legfontosabb és legtöbb odafigyelést igénylő munkáidat mindig akkor végezd, amikor a leghatékonyabb vagy. Ha tudod magadról, hogy a nap bizonyos szakaszaiban kevésbé tudsz haladni, akkor olyan munkákat végezz, amelyek kevesebb kreativitást vagy szakmai odafigyelést igényelnek.

Előnye:

- sokkal gyorsabban és eredményesebben dolgozhatsz, amikor a produktivitásod csúcán vagy;
- megkímélheted magad a sikertelenség érzésétől, ha tudod, mikor nem vagy hatékony.

1. Érzelemlaplóm¹

1.1. Cél: az érzelmek felismerése, elnevezése, tudatosítása; az érzelmek változásának vizuális megjelenítése. Az érzelmek adekvát kifejezése

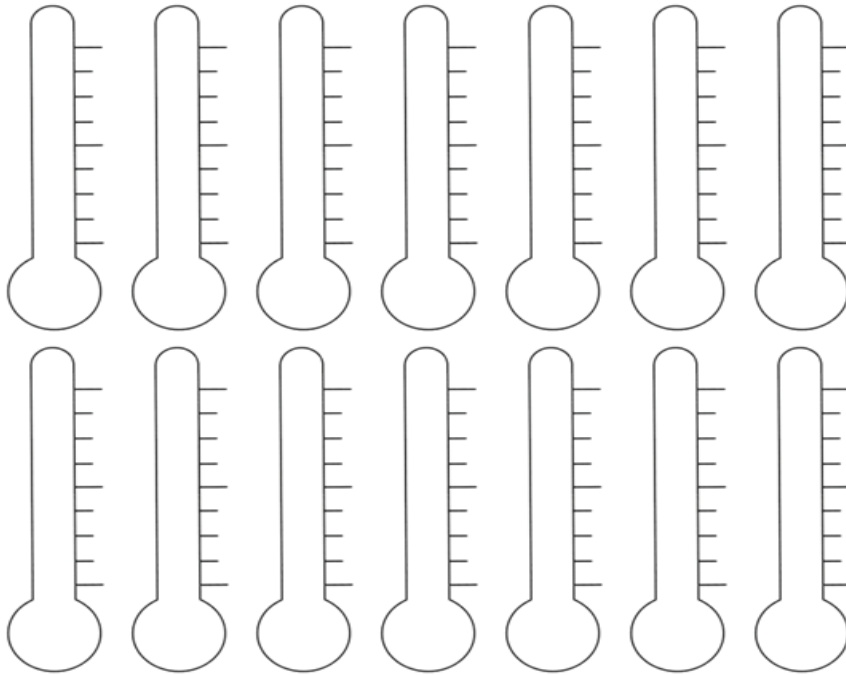
1.2. Fejlesztendő kompetenciák: önismeret, ön-tudatosság (self-awareness), önbizalom, önirányítás, önkontroll (self-regulation), empátia, motiváció szociális készségek: kommunikáció, konfliktuskezelés, együttműködés, érzelmi intelligencia.

1.3. A gyakorlat leírása:

Érzéseink tudatosítása és nyomon követése gazdagíthatja érzelmvilágunkat, valamint segítheti önmagunk mélyebb megértését. A következő két hétben vezess mindennap érzelemlaplót! Figyeld meg, milyen érzelmek vannak jelen benned és milyen intenzitással érzed ezeket! Érzelmek monitorozásához használd az alábbi hőmérőket! Töltsd fel mindegyiket annyi érzelemmel és olyan mértékben, ami az adott napodat jellemezte!

Felhasználhatod az érzelemkerék színeit és érzelemt kategóriáit is, de bátran készíts magadnak saját színkálát arról, hogy az egyes színek mely érzelmeket jelölik.

¹ Pál Kata Dorottya - Sas Eszter Krisztina: Kreatív önismereti határidőnapló. Út önmagunkhoz. Bp., Kulcslyuk Kiadó, 2021.

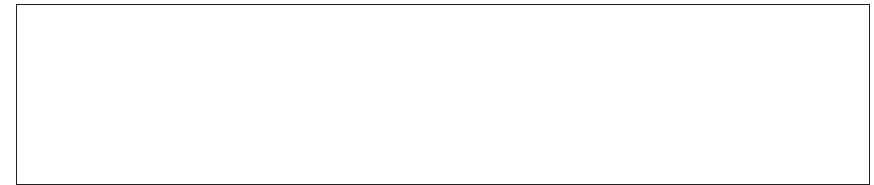


Végignézzve a hőmérőkön, mit veszel észre? Mely érzelmeket élted át a leggyakrabban? Felfedezel-e bármilyen mintázatot az érzelmek megjelenésében?

1.4. Szükséges eszközök: csoport létszámának (db) megfelelően: nyomtatott segédanyag - Érzemnapló - , ceruza, radír, színes ceruza (minimum 7 különböző színben), hegyező, A4-es papír, asztalok, székek.

1.5. Módszertani útmutató/segédlet trénereknek:

Az érzelmek (emóciók) nagyon fontos szerepet játszanak a lelki életünkben. Az öröm, a félelem, a szeretet, a harag, a düh, stb. átszövik, színezik észleléseinket, és hatással lehetnek figyelmi teljesítményünkre, gondolatainkra, viszonyulásainkra, kapcsolatainkra. Nehéz és talán lehetetlen is lenne felsorolni az érzelmek szerepét az emberi viselkedésben teljes részletességgel. Az érzelmek fogalmának meghatározása nagyon bonyolult, erre utal az is, hogy a szakirodalomban nagyon sok definícióval találkozunk. Érzelmeinket szubjektív és objektív tényezők egyaránt befolyásolják.



Az idők folyamán változhat, hogy mit szeretünk csinálni, ezért érdemes alaposabban átgondolni, mi okoz nekünk élvezetet.

Az is segíthet ezen, ha elgondolkozol azon, hogy miért élvezed ezeket a dolgokat. Azért, mert pihentetnek, kreatívak, energiát adnak? Mit próbálhatnál még ki, ami hasonló hatással van rád?

15.4. Szükséges eszközök: a csoport létszámának (db) megfelelően: A4-es lap, ceruza, toll.

15.5. Módszertani útmutató/segédlet trénereknek:

GTD technika

A GTD vagyis a Getting Things Done - intézz el mindent - módszert David Allen dolgozta ki. A lényege, hogy minden nap leírod az összes dolgot, amit aznap meg szeretnél vagy meg kell csinálnod. Ezután az egyszerűbb, könnyebb teendőknek azonnal neki is láthatsz, a nagyobbakat, bonyolultabbakat pedig kisebb egységekre bonthatod, így könnyebben átlátod, hogy mennyi időt és erőfeszítést igényelnek.

Mivel pontos képed van a munkafolyamatokról, sokkal gördülékenyebben tudsz haladni.

Előnye:

- írásos formában - akár kézzel, akár elektronikusan - rögzíted, hogy mivel fogsz foglalkozni, ezzel fókuszot adsz a munkádnak;
- koncentráltabban és hatékonyabban valósíthatod meg a tervedet;
- kiválóan működik szervezetben, csapatban is.

Rapid Planning Method (RPM)

Ezt a módszer Anthony Robbins alkotta és a gondolkodás átalakításán alapul. Vagyis azt mondja, hogy koncentrálj azokra a dolgokra, amelyek valóban fontosak és arra, hogy miért szeretnéd ezeket megvalósítani. Egyben vedd vissza a fókuszodat olyan dolgokról, melyek nem szolgálnak a célnak.

A módszer másik fontos lépése, hogy a terved mindig legyen rugalmas. Különbséget tesz a valódi haladás és a teendők kihúzása között a to-do listáról. Robbins azt mondja, hogy akár az üzleti életben, akár a magánéletben szeretnél eredményesebb lenni, a legfontosabb az erőforrásaid maximálása és jó kihasználása. A sikerhez nem kell szerencse, egy dolog

15. Mit szeretsz csinálni?

15.1. Cél: beszélgetés az idő fogalmáról, az idő hasznos és hatékony felhasználása, időmendezsment kérdések, hasznos és pihenésre szánt idő.

15.2. Fejlesztendő kompetenciák: életvezetési és transzverzális kompetenciák.

15.3. A gyakorlat leírása:

Gyakran úgy érezzük, életünkben nem bírjuk mindazokat a dolgokat belezsúfolni, amit szeretünk, élvezünk. Azokra a dolgokra összpontosítjuk az energiáinkat, amiket meg kell csinálnunk, azok helyett, amiket csinálni szeretnénk. És ha csak nagyon kevés időnk van, akkor nem figyelünk magunkra, és nem becsüljük meg magunkat annyira, amennyire megérdemelnénk.

Te mit szeretsz csinálni? Talán a barátaiddal találkozni, főzni, vagy leülni és olvasni, esetleg odakint sétálni, vagy nagyobb kalandokba belevágni.

Szánj egy kis időt arra, hogy alaposan átgondolod, milyen dolgoktól érzed jól magad, és készíts rólad listát! Utána tervezd meg, hogy legközelebb mikor fogod ezeket a dolgokat csinálni.

Megkülönböztetünk egyetemes vagy alapérzelmeket, amelyek minden kultúrában megtalálhatók és felismerhetők, melyek a következők:

Harag
Félelem
Undor
Meglepődés
Szomorúság
Öröm

Az érzelem fiziológiai alapjai

Különösen az erős érzelmek (pl. öröm, félelem) átélésekor mi magunk is megfigyelhetünk önmagunkon bizonyos testi változásokat, pl. gyors szívritmus, szaporább légzés, izzadás, kézremegés, stb. Az érzelmeket kísérő élettani változások többsége elsősorban a vegetatív idegrendszer szimpatikus ágának aktivációjából fakad. A vegetatív idegrendszer szimpatikus ágának működése készíti fel a szervezetet a veszély forrásának elkerülésére, a szervezet tartalékait mozgósítva. (Éppen ezért a tartósan fennálló szimpatikus túlsúly előbb-utóbb a szervezet kimerüléséhez vezethet, amelynek következtében csökken a szervezet betegségekkel szembeni ellenállása.) Az érzelmeket kísérő izgalmi állapot, az arousal nagyon fontos szerepet játszik az érzelmek intenzitásában. Ezt olyan betegeken vizsgálták, akik gerincvelői sérülést szenvedtek (ugyanis a szimpatikus idegvégződés a gerincvelő különböző szakaszán erednek). Ha a gerincvelő kettéválik, akkor azok a szimpatikus érzetek kiesnek, melyek a gerincvelői sérülés alatt keletkeznek. Ennek az a következménye, hogy a gerincvelő minél magasabb szintjén történt a sérülés, annál kevésbé intenzív érzelmeiről számoltak be a személyek a kísérleti helyzetben levetített és megtekintett, erős érzelmeket kiváltó film kapcsán.

Az érzelem kifejezése

Az érzelmek kifejezése az adott érzelem kommunikációját szolgálja. Érzelmeink kifejezése összetett folyamat, testünk számtalan megnyilvánulása részt vesz benne. Az érzelmeinket legszembetűnőbben arckifejezésünk tükrözi. Az arckifejezésünk mellett azonban érzelmeinkről árulkodik testtartásunk és gesztusaink is. A hanglejtés, a beszédtempó és a hangszín szintén sok információt nyújthat érzelmeinkről a kommunikáció folyamatában. Például a hangmagasság hirtelen emelkedése félelmet jelez, vagy a felgyorsult beszédtempó szorongásra utalhat (összességében a nem verbális kommunikáció fontos szerepet játszik az érzelmek megjelenítésében).

Az érzelmerkifejezés Darwin szerint öröklött tényezők által meghatározott, azaz velünk született. Az öröklött tényezők szerepét mutatja, hogy egyes érzelmek az újszülötteknél, sőt vakon született csecsemőknél is megjelennek még azelőtt, hogy a tanulás megtörténhetett

volna. Az alap vagy egyetemes érzelmek kifejezése is hasonló a világ szinte minden népénél, valamint ezeknek az érzelmeknek a felismerésében is nagy pontosságot mutattak a különböző kultúrákból származók az ezzel kapcsolatos vizsgálatokban.

Az érzelemkifejezést az öröklött tényezők mellett kulturális és egyéni tényezők is befolyásolják. Egy kísérletben amerikai és japán egyetemi hallgatókkal három erős érzelmet kiváltó filmet nézettek meg, hol egyedül, hol egy azonos kultúrából való interjúkészítő jelenlétében. A hallgatók nem tudták, hogy az érzelemkifejezésüket videóval felveszik. A felvételek alapján különbség mutatkozott az amerikai és japán egyetemi hallgatók között az érzelmek kifejezésében, amikor az azonos kultúrából származó interjúkészítő is jelen volt. Az amerikai hallgatók több negatív érzelmet, ezzel ellentétben a japán hallgatók pedig több pozitív érzelmet mutattak ki ebben a helyzetben. A kísérlet tehát azt igazolja, hogy az érzelmek kifejezésének kulturális szabályai vannak, amit kimutatási szabályoknak neveztek el. A kultúra, amelyben élünk tehát megszabja, hogy milyen helyzetekben milyen érzelmeket mutathatunk ki.

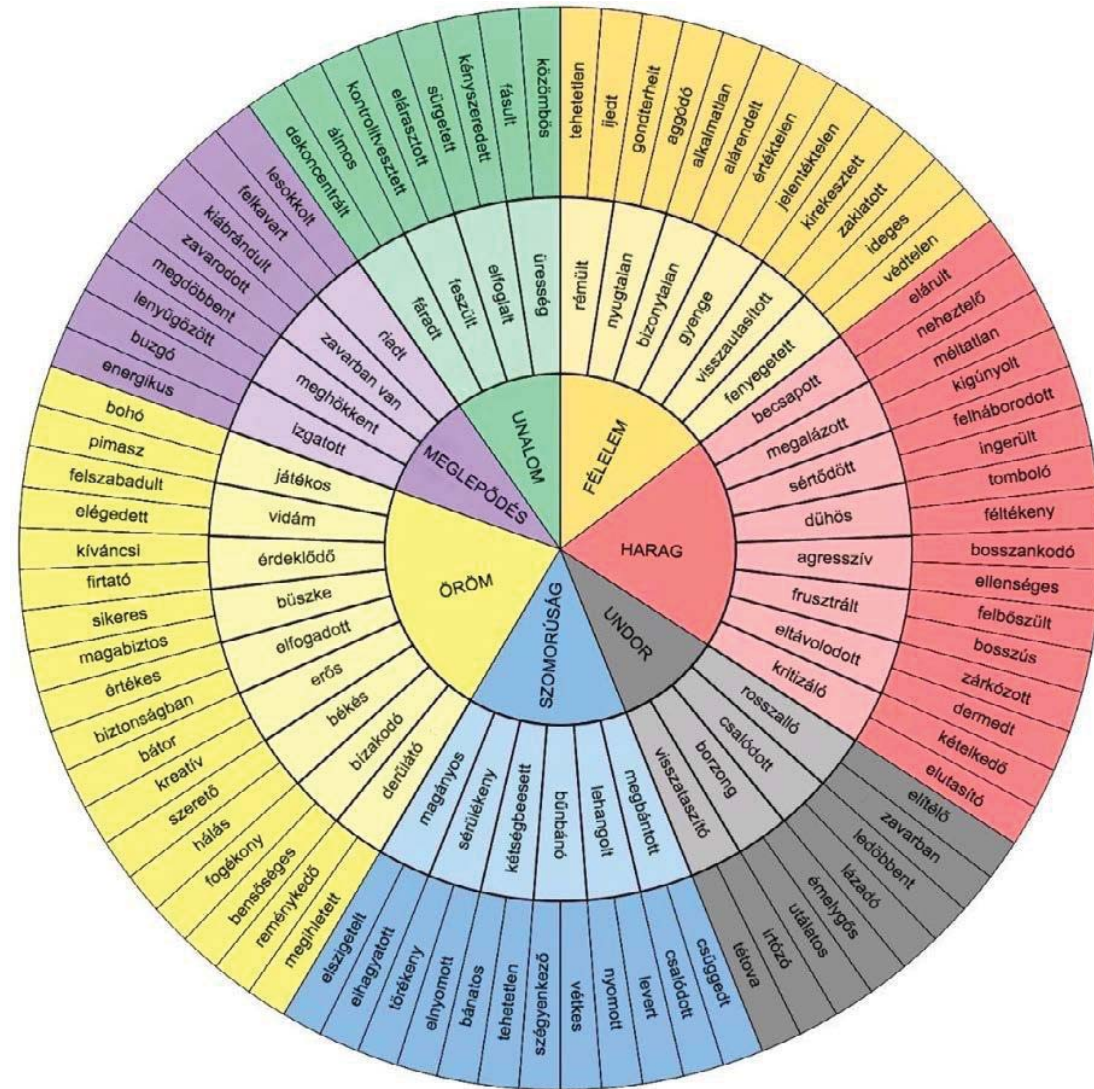
Az érzelmeket a következő érzelemkör segítségével pontosíthatjuk.

Valahol számomra is létezik egy ember...

14.4. Szükséges eszközök: a csoport létszámának (db) megfelelően: A4-es lap, képeslap sablon illusztráció, ceruza, toll.

14.5. Módszertani útmutató/segédlet trénereknek:

Megfelelő motivációval a résztvevők nagyon izgalmas alkotásokat hoznak létre. Ezeket összegyűjthetjük, megbeszélhetjük - de csak saját örömünkre is alkothatunk.



2. Lazítsd el a tested!²

2.1. Cél: célravezető (adaptív) megbirkózási, konfliktusmegoldási (ún. coping) stratégiák megmutatása, célravezető, adaptív attitűdök kialakítása.

2.2. Fejlesztendő kompetenciák: stressz- és konfliktuskezelés, negatív érzések, feszültségek megszüntetése, kezelése; figyelem, testtudatosítás.

2.3. A gyakorlat leírása:

Amikor sok a stressz, az izmaid megfeszülnek, begörcsölnek. Ez a gyakorlat segít abban, hogy észrevedd a feszültségeket a testedben, és ellazítsd az izmaidat.

Feküdj le, vagy ülj egyenes háttal, lábaddal a padlón. Csukd be a szemed, vagy fókuszálj egy távoli pontra.

Kezdd azzal, hogy amennyire csak tudod, begörcbited a lábujjaidat pár másodpercre, utána pedig kiengeded őket. Figyeld meg a különbséget a két érzés között.

Igazítsd a gyakorlatot a légzésedhez. Feszítsd meg az izmaidat, miközben beszívod a levegőt, és lazítsd el őket, miközben kifújod.

Haladj felfelé a testeden, a combodon és a hasadon át egészen a válladig és a kezedig, és közben feszítsd meg és lazítsd el ezeket az izmaidat is. Próbáld megfigyelni, mely izmok tűnnek a testedben görcsösnek, feszültnek vagy fáradtnak. Ha továbbra is feszültnek érzed magad, megismételheted ezeket a lépéseket.

Pár percre lazítsd el az egész testedet, majd fokozatosan, óvatosan kezdj el ismét mozogni. ha késznek érzed magad rá, lassan felállhatsz.

2.4. Szükséges eszközök: a csoport létszámának (db) megfelelően: jógamatrac, vagy pléd, egy csendes kényelmes hely.

2.5. Módszertani útmutató/segédlet trénereknek:

A stressz kifejezést ma a legáltalánosabb értelemben használjuk: az ember és környezete közötti kölcsönhatás folyamatában az újszerű, magatartási választ igénylő helyzeteket stresszhelyzetnek nevezhetjük. Szűkebb értelemben csak azok a helyzetek minősülnek stresszhelyzetnek, amelyeket aktivitással kontrollálhatatlannak, megoldhatatlannak minősítünk.

Az első fázis nem csupán nem káros önmagában, hanem mind a fizikai, mind a pszichológiai fejlődés alapvető feltétele, ha folyamatosan képesek vagyunk megbirkózni a nehézségekkel.

² The Wellbeing Journal Creative Activities to Inspire. Michael O'Mara Books Limited, 2017.

14. Flash Fiction, postcards - Légy kreatív 2.!

14.1. Cél: nyelvi jelek (verbális kommunikáció) és a képi megjelenítés egysége; kreativitás és kommunikációs fejlesztése.

14.2. Fejlesztendő kompetenciák: kommunikáció (verbális, vizualis), transzverzális kompetenciák.

14.3. A gyakorlat leírása:

A rövid írások lényege a kötött, maximum 500-1000 szavas terjedelem. Ezt sokan még inkább tökélyre fejlesztették: például a nem mindennapi Hoot irodalmi magazin szerkesztői, is akik a hozzájuk beérkező írásokból havonta egyet kiválasztanak, s képeslapra nyomva küldik el olvasóiknak, előfizetőiknek. A különleges magazin egyben izgalmas terep is a grafikusoknak és a szerzőknek is, hogy ilyen szűk keretek között alkossanak, ugyanis egy-egy alkotás legfeljebb 150 szóból áll!

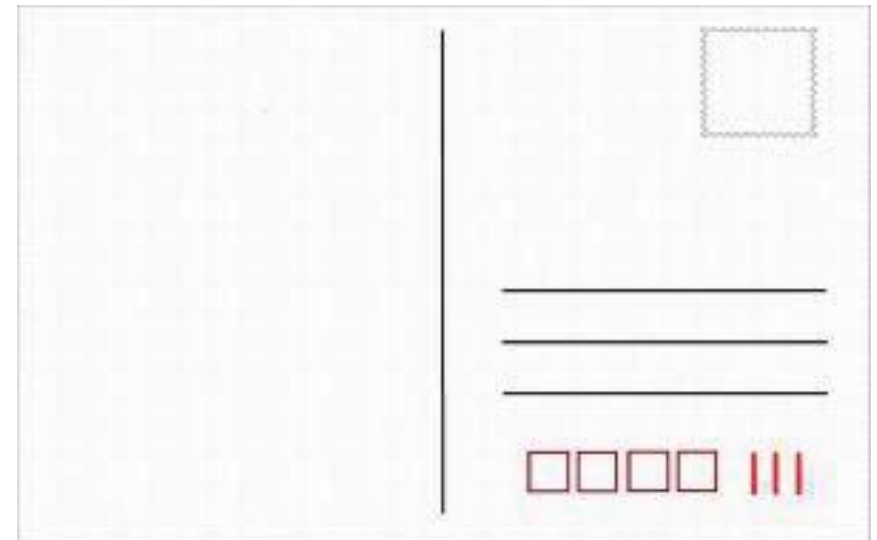
Próbálkozz Te is!

- Írj egy 150 szavas alkotást, majd készíts hozzá képeslapot (illusztráció)!

- Alkoss egy szöveget/rövid történetet a következő 10 szóból: *cellux, nejlonzacskó, paradicsom, aludttej, rap, kenőzsír, zuhany, éneklés, nosztalgia, pezsgő.*

- Alkoss egy történetet, ami így kezdődik: *Valahol számomra is létezik egy ember...*

Az utolsó két esetben is 150 szóban/150 szóval történetalkotás.



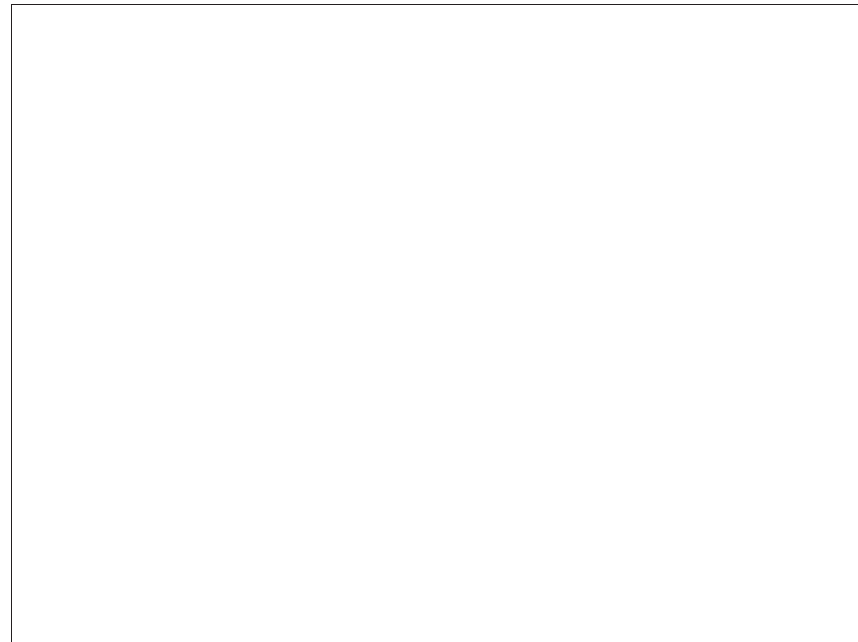
13. A Csoda

13.1. Cél: a változás folyamatának és eredményének vizualizálása, verbalizálása.

13.2. Fejlesztendő kompetenciák: önismeret, kommunikáció, transzverzális kompetenciák, társas kapcsolatok, társismeret.

13.3. A gyakorlat leírása:

Felmész a zárkádba, teszel-veszel, aztán lefekszel, elalszol - Te nem tudsz róla, de csoda történik. Megtörténik az, amit már régen szeretnél volna. A CSODA. Miből vennéd észre, hogy megtörtént? Hogyan viselkednének Veled mások?! Mi történt?



13.4. Szükséges eszközök: a csoport létszámának (db) megfelelően: A4-es lap, ceruza, toll.

13.5. Módszertani útmutató/segédlet trénereknek:

Jellegzetes coaching feladat. A változást a környezetünkből vesszük észre - hogyan viselkednek (másképp) velünk mások. Mi változott körülöttünk? Ezt hogyan vesszük észre?

Ezért a megbirkózás, „coping” a stressz ikerfogalma, a stresszelmélet egyik legfontosabb összetevője. A fentiekből nyilvánvaló, hogy a stressz akkor válik kórossá, ha nem vagyunk képesek megbirkózni az újszerű, veszélyeztető helyzettel, illetve a krónikus stressz, a kimerülés fázisa egyértelműen károsító hatású.

A kimerülés állapotának, a krónikus stressznek egyik legnyilvánvalóbb példája a segítő foglalkozásúak ún. kiégettsége. Nyilvánvaló, hogy az ilyen krónikus stressz állapot nemcsak súlyos pszichológiai, hanem élettani következményekkel is jár.

3. Görög templom³

3.1. Cél: külső és belső erőforrások mozgósítása a változás érdekében, változás szükségességének felismerése, célok, értékek, személyes tulajdonságok, képességek, készségek tudatosítása.

3.2. Fejlesztendő kompetenciák: kommunikáció, önismeret, éntudatosság, motiváció, összességében: életvezetési kompetenciák.

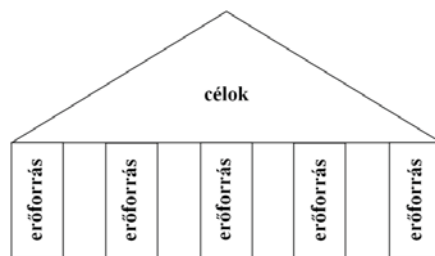
3.3. A gyakorlat leírása:

Az épület homlokzata megmutatja, hogy a kitűzött célok eléréséhez szükséges változást milyen már meglévő erőforrásokra, képességekre, korábbi eredményekre, erőfeszítésekre, vagy más tényezőkre alapozhatod.

A rajz tehát egy görög templom homlokzatát jeleníti meg, mely két részből áll:

- Az alsó részen található az *oszlopsor*. Ezek az oszlopok a már meglévő erőforrásokat (képességeket, tulajdonságokat, tudást, eredményeket, tapasztalatokat, erősségeket, stb.) szimbolizálják. Ezek támasztják meg alulról a célokat: támogatják őket és lehetővé teszik az elérésüket.

- A felső részen, az oszlopok tetején nyugszik a háromszög alakú *timpanon*, amely az aktuális kihívást jelentő célokat jelképezi.



³ Járdán Tamás-Pataki Anna: A coaching by drawing módszer. Hogyan indítsd el változást egy rajzzal? Bp., 2021. HVG Könyvek

12. Boldogságfa

12.1. Cél: A boldogság fogalma, az ehhez kapcsolódó gondolatok, érzések kreatív megjelenítése.

12.2. Fejlesztendő kompetenciák: kreativitás, kommunikáció, önismeret, éntudatosság.

12.3. A gyakorlat leírása:

Mi a boldogság?

Mire van szükségem a boldogsághoz? A vágyakozás a boldogság után visszatükröződik rengeteg regényben, versben és dalban. Mindenhol fellelhetők receptek, tanácsok és ajánlások arra vonatkozóan, hogy hogyan lehet az ember boldog. A boldogságot és a boldogság érzését mindenki máshogy definiálja, konkrét vágyainak és tapasztalatainak függvényében.

Szabadon választott technikával (rajz, montázs, kollázs, stb.) készíts Boldogság-fát! A fa törzse jelképezi a boldogságot, a gyökerek azok, amiből a boldogság táplálkozik, az ágak szimbolizálják azt, amire törekszel, amire szükséged van ahhoz, hogy boldog légy.

12.4. Szükséges eszközök: a csoport létszámának (db) megfelelően: asztalok, székek, ceruza, csomagolópapír, ecset, filctollak, kartonpapír, A4-es lap, olló, ragasztó, cellux, tálak, tempera, színes papír, vízfesték, újságok, napilapok, szórólapok, régi könyvek.

12.5. Módszertani útmutató/segédlet trénereknek:

"Kiállíthatjuk" a boldogság fákat, hogy mindig szem előtt legyenek. Egyesével plenáris feldolgozásban mindenki elmondhatja saját boldogságfájának jelentését. A gyakorlat fókuszál a boldogság állapotának képi megjelenítésére, ezzel fejlesztve a lelki egészséget, ezen szegmens tudatosítását, tudatosságát.

11. Minden rendben lesz!¹¹

11.1. Cél: a stressz, frusztráció adekvát kezelési lehetőségei, gyakorlása; lelki egészség fenntartása, megőrzése.

11.2. Fejlesztendő kompetenciák: stresszkezelés, reziliencia növelés, coping kapacitás fejlesztése, pozitívumok vizualizálása.

11.3. A gyakorlat leírása:

Feküdj le, vagy helyezkedj el kényelmesen ülő helyzetben. Állítsd be az órát / stoppert 10 percre.

Hunyd le a szemedet. Végy három lassú és mély lélegzetet.

Keress elő az emlékeidből egy kellemes, békés helyet, ahol már jártál, például egy gyönyörű kertet vagy egy tengerpartot.

Képzeld el, hogy végigsétálsz a kerten, és gyönyörködsz a virágokban, vagy hogy a parton andalogva a lábujjaid belesüppednek a puha homokba. Csodáld meg a virágszirmokat, a színeket vagy a tengert, az égboltot, a kék ezernyi árnyalatát. Képzeld el, hogy miközben a nap melengeti a hátadat, te pedig a tájban gyönyörködsz, lépről lépésre egyre nyugodtabb leszel.

Folytasd ezt a képzeletbeli sétát, és közben végig lassan és mélyeket lélegezz!

Ne hagyd, hogy bármi is elterelje a figyelmedet erről a csodaszép nyugodt tájról.

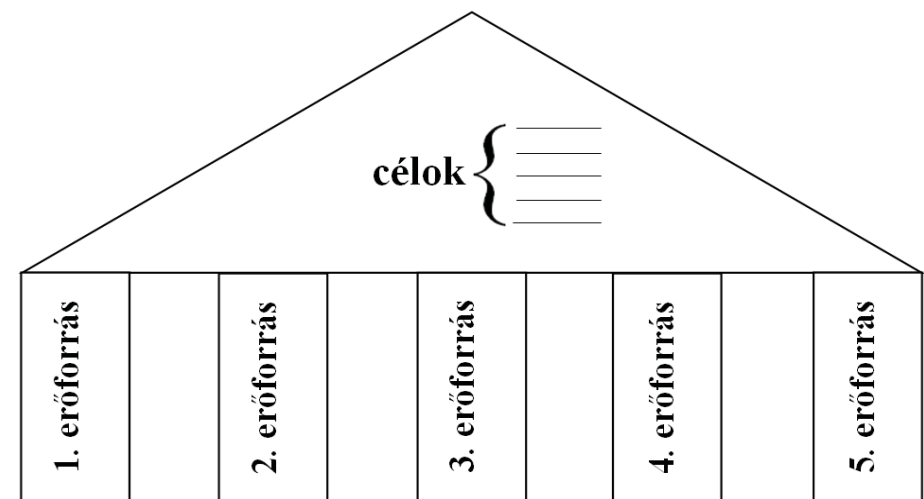
Amikor lejár az idő, lassan nyisd ki a szemed.

11.4. Szükséges eszközök: a csoport létszámának (db) megfelelően: jógamatrac, vagy pléd, vagy szék, óra vagy stopper.

11.5. Módszertani útmutató/segédlet trénereknek:

A gyakorlat feldolgozó fázisában megkérdezhetjük, most ki és hogyan érzi magát, nehéz volt-e vagy könnyű követni az utasításokat.

¹¹ Corinne Sweet: The Anxiety Journal: Exercises to Soothe Stress and Eliminate Anxiety Wherever You Are. Borestone, an imprint of Pan Macmillan, a division of Macmillan Publishers International Limited, 2017



2.4. Szükséges eszközök: a csoport létszámának (db) megfelelően: nyomtatott segédanyag – görög templom -, toll, ceruza, képek a görög templomról, asztalok, székek. A nyomtatott segédanyag el is hagyható, hiszen stilizálva mindenki le is rajzolhatja.

2.5. Módszertani útmutató/segédlet trénereknek:

Releváns kérdések a beszélgetéshez:

- Milyen célokat, változást, folyamatot foglal keretbe ez a timpanon?
- Mit szeretnél elérni a változással?
- Mennyire motiválnak ezek a célok?
- Milyen erőforrást (képességet, tulajdonságot, tudást, eredményt, tapasztalatot, erősséget) jelképeznek az oszlopok (külön-külön)?
- Mennyire stabil ez az építmény?
- Melyik a legerősebb oszlop?

⁴ Parthenon, Athén, Görögország. Rekonstrukciós megjelenítés

- Melyikre vagy a legbüszkébb?
- Céljaidat tekintve elegendő számú oszlopod van?
- Milyen további oszlopokra van még szükséged a céljaid eléréshez?
- Mennyire van kész ez a templom?
- Milyen lesz ez a templom 1 év / 3 év múlva? Miben lesz más, mint ma?

10. Írjunk verset!

10.1. Cél: szóbeli kommunikáció és kreativitás fejlesztése.

10.2. Fejlesztendő kompetenciák: kommunikáció, kreativitás.

10.3. A gyakorlat leírása:

Írjatok verset a boldogságról / változásról / szabadulásról! A versnek kötött formája van: 11 szóból áll, ezek 5 sorban előre meghatározott sorrendben követik egymást:

Első sor:	1 szó (gondolat, tárgy, szín, stb.)
Második sor:	2 szó (az első szóról valami)
Harmadik sor:	3 szó (asszociáció: mi történik?)
Negyedik sor:	4 szó (a véleményed)
Ötödik sor:	egy szó (összegzés)

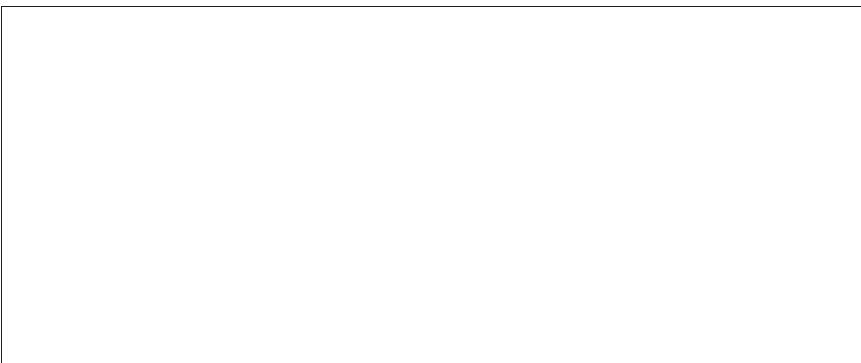
Egy példa:

*Sárga
A Nap
Tombol a nyár
Mindenki fagyit akar enni
Hőség*

10.4. Szükséges eszközök: a csoport létszámának (db) megfelelően: A4-es lap, toll, kötött formájú példa vers, asztalok, székek.

10.5. Módszertani útmutató/segédlet trénereknek:

A gyakorlat nagyon népszerű, és a végén össze is lehet gyűjteni a verseket, mindenki megnézheti, felolvashatja, stb. A feladat megoldása egyszerű, de többen ezután már személyes kapcsolataikban is alkalmazzák (pl. feleségnek írnak így "verset", vagy gyerekeikkel levélben, stb.). Mindenesetre, a gyakorlat üzenete: valójában mindenki lehet költő, akár ilyen egyszerű módon.



9.4. Szükséges eszközök: a csoport létszámának (db) megfelelően: napilap, újság, magazin, A4-es lap, toll, asztalok, székek.

9.5. Módszertani útmutató/segédlet trénereknek:

Annak gyakorlása, hogy felismerjük a pozitív, körülöttünk lévő dolgokat, hatásokat, értékeket, stb. Ez rendkívül nehéz az amúgy sok tekintetben frusztrált és valóban nehéz sorsú célcsoporttagok esetében. Igen szívesen panaszkodnak (sokszor jogosan), sok negatívumot, problémát, akadályt, stb. tudnak felsorolni életükben. Ha azt kérdezzük, érte-e őket valami pozitívum, eleve elzárkóznak a választól ("nem", "az lehetetlen itt", stb.). A boldogságra való törekvés egyik fontos kérdésköre, hogy mennyire látjuk meg a pozitívumokat partikuláris létükben. Ezért hagyjunk időt a feladat kidolgozására és megvitatására, bátorítsuk a résztvevőket, minél pontosabban fejezzék ki gondolataikat - még akkor is, ha az elején esetleg ellenállnak vagy nehezen vonhatók be a gyakorlat megoldásába.

4. Papír és toll⁵

4.1. Cél: reziliencia növelés, lazítás, érzelmek/belső gondolatok kifejezése, kreativitás növelése.

4.2. Fejlesztendő kompetenciák: önismeret, kreativitás, figyelem/koncentráció.

4.3. A gyakorlat leírása:

Kicsit pihenjünk!

Amikor legközelebb el akarsz lazulni, próbáld ki ezt az egyszerű rajzolás gyakorlatot.

1. Helyezkedj el kényelmesen a lábaddal a padlón, egyenes háttal, a válladat ellazítva.

2. Fogj egy tollat, és rajzolj egy kört, amely a papír egy részét elfoglalja - ne aggódj, ha kicsit girbeburba.

3. Folytasd a rajzolást. Újra és újra végigmehetsz a körön, vagy ki is töltheted valamilyen mintával, de igyekezz odafigyelni arra, hogy a tollad ne hagyja el a papírt. Ne törődj azzal, hogy milyen lesz az elkészült kép, csak folytasd.

4. Koncentrálj arra, amit rajzolsz.

5. Rajzolás közben gondolj arra, milyen érzés végighúzni a tollat a papíron, milyen hangot ad, milyen színeket kapsz, ha gyorsan rajzolsz, és milyen, ha lassan.

6. Ha ezekre a benyomásokra koncentrálsz, az ugyanúgy segíthet lecsitítani az agyad, mint a meditáció⁶.

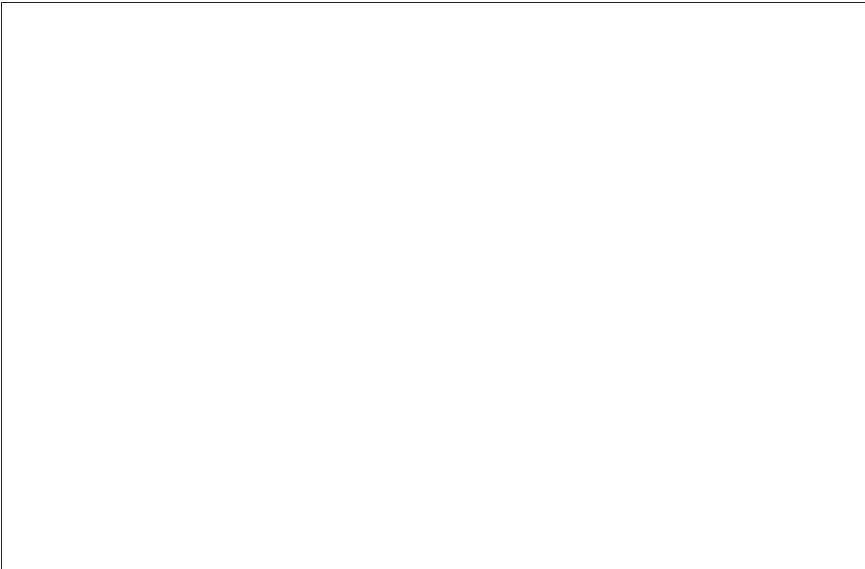
7. Pár percig csináld ezt, utána próbáld ki egy másik szint vagy egy másik mintát.

Ha túlságosan arra koncentrálsz, hogy szép legyen a minta, rajzolj kicsit a másik kezdeddel.

Ha nehezedre esik elkezdni, néha segíthet, ha az elején inkább színezel, hogy ellazulj.

⁵ The Wellbeing Journal Creative Activities to Inspire. Michael O'Mara Books Limited, 2017.

⁶ A meditáció olyan szellemi gyakorlatok gyűjtőneve, amely magába foglalja a koncentráció, a szemlélődés és az absztrakció különféle technikáit, és amely elősegíti a fokozott öntudatot, a szellemi megvilágosodást, valamint a fizikai és mentális egészséget



4.4. Szükséges eszközök: a csoport létszámának (db) megfelelően: A4-es papír, tollak, színes ceruza, színes filctollak, asztalok, székek.

4.5. Módszertani útmutató/segédlet trénereknek:

Kikapcsolódás kicsiben és nagyban - számodra mit jelent a kikapcsolódás? A kikapcsolás helyett sokkal helyénvalóbb az a fogalom, hogy átkapcsolás. Egy időre felejtsd el, amit addig nagy összpontosítással végeztél, még akkor is, ha nagyon élvezed. Ezt úgy tudod megtenni, hogy a figyelmedet áthelyezed egy másik tevékenységre. A kikapcsolódási szokásod legyen olyan, mint az automataváltó a kocsikban, amely pont a megfelelő időben átkapcsol. Tehát tudatosan felismered a váltás szükségét, s így az átkapcsolás könnyű lesz. Hangsúlyozom: tudatosan, azaz érzékelve a kialakult helyzetet és felismerve az összefüggéseket, hatásokat.

9. Jóhíradó¹⁰

9.1. Cél: pozitív gondolkodás fejlesztése, a pozitívumokra történő fókusz; tudatosság a körülöttünk lévő pozitívumok feltérképezésében.

9.2. Fejlesztendő kompetenciák: kommunikáció (írásbeli), figyelem/koncentráció, önismeret, életvezetési kompetenciák.

9.3. A gyakorlat leírása:

Fogj egy napilapot, újságot, magazint, vagy bármilyen híreket tartalmazó forrás alkalmas a feladat végrehajtására! Hány pozitív hírt találsz? Jegyezd fel ezeket! Aztán a következő lépésben jegyezz fel minden jó dolgot, amit ma hallasz vagy látsz, legyen az apróság, mint amikor egy felnőtt vicces pofákat vág egy kisgyereknek a buszon, egy jópofa kutya, vagy jelentősebb dolog, például hogy egy ismerősödnek kisbabája született, vagy kitüntettek egy helyi hőst, stb. A cél, hogy minél többet gyűjts!

Az én jóhíradóm:

¹⁰ The Wellbeing Journal Creative Activities to Inspire. Michael O'Mara Books Limited, 2017

8.4. Szükséges eszközök: a csoport létszámának (db) megfelelően: nyomtatott formák, minták, toll, színes ceruza, filctoll, vízfesték, tempera, ecset, tálak, zsírkréta, asztalok, székek.

8.5. Módszertani útmutató/segédlet trénereknek:

A színezés, alkotás legfőbb előnye, hogy a figyelmet a problémáról és a rossz szokásokról, gondokról egy nyugodt, biztonságos és produktív, alkotót irányba tereli. Ennek az elméleti háttere az, hogy a színezés, alkotás megnyugtatja az amigdalát, ami az agynak az a része, amely a feldolgozza és elraktározza az érzelmi reakciókat, ahol megszületik a "küzdj vagy menekülj!" válasz az egyes helyzetekre. A koncentráció és a nyugalom, amit a színezés vagy bármilyen kreatív tevékenység és alkotás közben érzünk, csillapítja az amigdala felfokozott állapotát, és megadja az agynak azt a pihenőállapotot és nyugalmat, amire szüksége van.

Képzeld csak el, mikor alkotunk, akkor tulajdonképpen kikapcsolunk, nem figyelünk másra csak az alkotás örömére, koncentrálnunk, ami a felnőttek esetében kevesebb energiát igényel, mint a gyerekeknél, így kevésbé fáradunk el ebben a folyamatban. Pl. a színezés esetében a felnőtteknek már nem megterhelő a vonalon belül maradni.

A kreatív gondolkodásfejlesztéssel lehetőségünk lesz más szempontból is nézni a dolgokat, a világot, ezért észreveszünk olyan szépségeket is, amiket korábban nem tudtunk. A kreatív gondolkodásfejlesztés magasabb szintű gondolkodási képességekhez segít, hiszen a tanulás maga is a kreativitás része. Ezért is érdemes időnként valami újat megtanulnunk, valami új dolgot elsajátítanunk.

5. Tulajdonság lista

5.1. Cél: önmagunk minél pontosabb bemutatása a verbális eszközök segítségével; verbális eszközök felhasználása az prezentációjában.

5.2. Fejlesztendő kompetenciák: önismeret, önszabályozás, énhatékonyság, tulajdonságok megnevezése, kommunikáció (szóbeli és írásbeli).

5.3. A gyakorlat leírása:

Az alábbiakban tematikusan tulajdonságokat találás.

Munkához való hozzáállás:

Gyakorlatias	Kritikus	Alapos
Szolgálatkész	Törekvő	Megbízható
Precíz	Ötletgazda	Célorientált
Felelősségteljes	Lelkiismeretes	Kezdeményező
Vállalkozó kedvű	Következetes	Lelkesedő
Minőségre törekvő	Pontos	Termelékeny
Igényes	Gyors	Keményen dolgozó
Lelkes	Együttműködő	Kihívásokat kedvelő
Új feladatokat kedvelő	Utasításokat kedvelő	

Kommunikáció:

Világosan fogalmaz	Hiteles	Humoros
Közérthető	Meggyőző	Könnyed
Szükszavú	Tárgyalóképes	Szórakoztató
Szabatosan fogalmaz	Halk szavú	Közvetlen
Jól kérdez	Határozott	Gátlásoktól mentes
Tud nemet mondani	Bőbeszédű	Szónoki
Jó kapcsolatteremtő	Jól érti mások jelzéseit	Szeret másokat hallgatni

Emberi kapcsolatok, másokhoz való viszony:

Toleráns	Diszkrét	Segítőképz
Figyelmes	Nyitott	Dinamikus
Igazságos	Előzékeny	Barátságos
Udvarias	Őszinte	Együttérző
Megértő	Diplomatikus	Következetes
Türelmes	Tapintatos	Társaságot kedvelő
Közvetlen	Beleérző (empatikus)	Pozitív gondolkodású
Optimista	Józan gondolkodású	Békés
Könnyen alkalmazkodó	Szavatartó	Vezéregyenység
Megnyerő	Természetes	Közösségi ember
Érdeklődő	Tiszteltudó	Emberközpontú
Gondoskodó	Emberszerető	Áldozatkész

Egyéni jellemzők:

Kiegyensúlyozott	Elszánt	Vidám alaptermészetű
Higgadt	Széles látókörű	Hibáit beismerő
Nyugodt	Jó megjelenésű	Elfogadja a kritikát
Sokoldalú	Eredeti	Magabiztos
Becsületes	Jó az önismerete	Fantáziadús
Rugalmas	Vállalkozó kedvű	Tud szembesülni magával
Lelkiismeretes	Dinamikus	

Milyen vagy? Írj magadról a következő szempontok alapján!

Kedvencek (ide bármi jöhet, pl.: fekete szín, karácsony, lovaglás, a 911-es Porsche, a Family Guy, a rap, stb., szóval bármi - min. 10 db!)

Tulajdonságok (a legjellemzőbbek, lehetőleg valami hasonlatba, szólásba beleszőve, pl.: Ravasz vagyok, mint a róka. Fürge vagyok, mint a gyík. Viszont csökönyös, mint a számár, na az nem vagyok. stb.)

Nem vagyok (ide szintén tulajdonságok jönnek, pl.: türelmes, együttérző, szerény, stb.)

Amit utálok (ide 5 db jöhet, pl.: a mákos guba, az árulás, a téli latyak, stb.).

Kedvencek**Tulajdonságok**



Nem vagyok

Amit utálok

5.4. Szükséges eszközök: a csoport létszámának (db) megfelelően: nyomtatott tematikus tulajdonságok, szempontok táblázat, toll, asztalok, székek.

5.5. Módszertani útmutató/segédlet trénereknek:

A feladat kidolgozása előkészíti a szakmai önéletrajz megírását és az állásinterjúra felkészülés helyzetét, ezért érdemes nagyon részletesen kidolgozni, és időt hagyni a feldolgozásra, megértésre, befogadásra, megbeszélésre.

6. Saját motivációs táram⁷

6.1. Cél: a motiváció fogalmának meghatározása; saját, egyéni motivációk feltérképezése (vizuális megjelenítéssel is).

6.2. Fejlesztendő kompetenciák: életvezetési és transzverzális kompetenciák, önismeret, éntudatosság.

6.3. A gyakorlat leírása:

Motiváció nélkül nincs haladás és fejlődés. A motiváció tulajdonképpen egyszerre tölt fel energiával, miközben mutatja is az irányt. Ösztönzést, lendületet adhat a szemünk előtt lebegő cél, a várható jutalom, ugyanakkor motiválttá tehet pusztán a személyes érdeklődésünk is. Bármelyik is legyen az, amelyik hajt, a motiváció alapeleme bármely változásnak, így fontos tisztába kerülnünk saját hajtóerőnkkel.

Minden egyes cselekvésünk és viselkedésünk mögött motivációk húzódnak meg. A motiváció bizonyos szükségleteink és a fejlődésre, változásra való törekvésünk meghatározó eleme.

Ahány szükséglet és törekvés, annyiféle motiváció létezik, ám alapvetően megkülönböztetjük a motiváció két nagy csoportját: a külső és a belső motivációt.

Külső motiváció esetén azért csinálunk valamit, mert valamilyen eredmény elérésére törekszünk. Lehet ez egy jutalom, egy cél, de akár egy külső követelmény, elvárás is, amelynek meg kell felelnünk. Irányulhat a büntetés elkerülésére vagy a társas normáknak való megfelelésre. Külső motiváció esetén a viselkedésünk csak egy eszköz, hajtóerői pedig külső tényezők.

Belső motiváció ezzel szemben olyan belülről fakadó késztetést takar, amelynek hatására azért végzünk valamit, mert önmagában élvezetes számunkra. Fejlődünk, növekedünk általa. A viselkedésünket az érdeklődés hajtja, hiszen ilyenkor az adott tevékenységet esősorban önmagáért, és nem bármilyen kifejezett következmény érdekében végezzük.

Ahhoz, hogy motiváltan, energikusan és aktívan legyünk jelen a mindennapjainkban, érdemes összegeznünk magunkban, mennyi minden motivál minket. Ez időről időre emlékeztethet arra, mi az, ami lendületet ad, és hajt akkor is, amikor erőtlenebbnek érezzük motivációnkat.

Állj meg most pár percre, csendesedj el, és gondold végig, melyek azok a külső és belső tényezők, amelyek téged motiválnak.

⁷ Pál Kata Dorottya - Sas Eszter Krisztina: Kreatív önismereti határidőnapló. Út önmagunkhoz. Bp., Kulcslyuk Kiadó, 2021.

8. Légy kreatív!⁹

8.1. Cél: pihenés, lazítás, kikapcsolódás kreatív lehetőségeinek bemutatása.

8.2. Fejlesztendő kompetenciák: életvezetési kompetencia, önismeret, énhatárok, reziliencia, coping fejlesztése, kommunikáció.

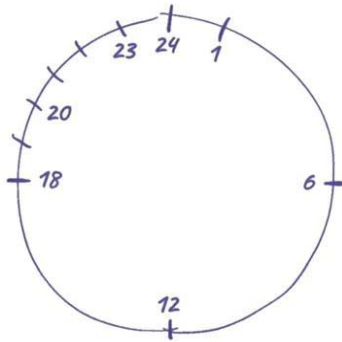
8.3. A gyakorlat leírása:

Ha kreatív dologgal foglalkozol, attól ellazulsz és megnyugszol. A kreatív tevékenységek elterelik a figyelmet az aggodalmairól, vezetnek és fókuszálják az érzelmeidet, stimulálják érzékszerveidet.

Kipróbálhatod a festést, a rajzolást, a kézművességet, játszatsz hangszeren, táncolhatsz, süthetsz vagy varrhatsz. Az a lényeg, hogy ne az eredmény miatt izgulj, hanem csak arra koncentrálj, hogy jól érezd magad.

Már az is sokat segít, ha csak pár percre foglalkozol valamilyen kreatív tevékenységgel. A következő oldalakon található formák és minták segítségével el kezdhetsz például rajzolni.

⁹ The Wellbeing Journal Creative Activities to Inspire. Michael O'Mara Books Limited, 2017



Milyen változást szimbolizál ez az óra? Hogyan neveznéd el? Milyen változást, milyen folyamatot, milyen cél elérését foglalja keretbe?

Milyen jelentős fázisokat, szakaszokat emelnél ki?

Milyen fontosabb mérföldköveket határoznál meg? Mi miatt jelentősek ezek?

Mi mindennek kell megtörténnie, miket kell elérni ekkorra?

Milyen kérdések merültek fel benned?

Milyen egyeztetéseket tartasz még szükségesnek?

7.4. Szükséges eszközök: a csoport létszámának (db) megfelelően: nyomtatott Változásóra, A4-es papír, toll, asztalok, székek. A változásóra saját kezűleg is rajzolható, sőt, ez növeli a feladat értékét.

7.5. Módszertani útmutató/segédlet trénereknek:

A feladat alkalmas egy változási folyamat tervezésénél, továbbá választ adhat a "Hogyan fogjunk hozzá?" kérdésre. Meg tudjuk határozni egy összetett feladat várható eredményeit, meg tudjuk tervezni lépéseit és ütemezésüket. Összegezve: a feladat egyszerű keretet ad a krízishelyzetekben a tisztánlátáshoz.

Ha megtetted, töltsd meg a következő oldalon látható tárolót, és alkossd meg a saját motivációs tárad! Ehhez a tárhoz bármikor visszanyúlhatsz, ha úgy érzed, plusz lendületre lenne szükséged!



6.4. Szükséges eszközök: a csoport létszámának (db) megfelelően: nyomtatott tároló képe, toll, asztalok, székek.

6.5. Módszertani útmutató/segédlet trénereknek:

A célcsoporttagok gyakran motiválatlanok, hajtóerejüket nem, nem mindig vagy csak részben találják, ismerik. A motivációról egyébként sem könnyű beszélni, beszélgetni. A feladat/gyakorlat segítség lehet ezen nehézségek leküzdésében. A fogalomtisztázás után a vizuális megjelenítés (színek, formák, stb.) segítik a "nehéz" téma feldolgozását.

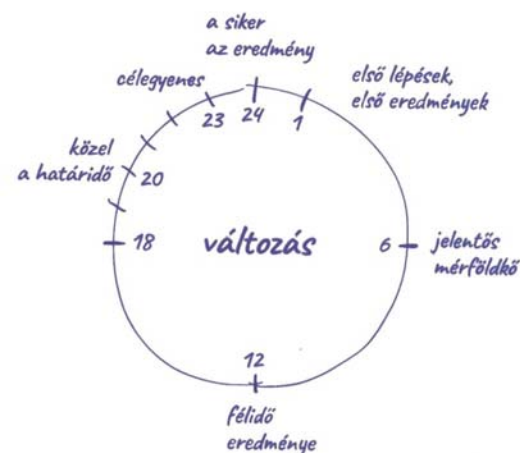
7. Változásóra⁸

7.1. Cél: változási folyamat tudatos tervezése.

7.2. Fejlesztendő kompetenciák: önismereti és transzverzális kompetenciák.

7.3. A gyakorlat leírása:

Az óra a változás időbeli kibontakozásának szimbóluma. A számlapja a változási folyamathoz kapcsolódó feladatok eredmények, mérföldkövek megjelenítője. A 24 órányi időszakot egy számlapon megjelenítő óra egy változási folyamatot vagy egy projekt megvalósulását foglalja keretbe kompakt módon.



- A 0. óra a kiindulási helyzet, a célok megfogalmazása;
- ezt követik az első lépések, a gyorsan elérhető eredmények;
- majd a fontosabb szakaszok és a kapcsolódó mérföldkövek;
- a félidőben elért jelentős eredmények;
- az utolsó előtti órák fókuszja;
- végül a célok elérése, a lezárás a folyamat végén, 24 órakor.

Gondold végig!

⁸ Járdán Tamás-Pataki Anna: A coaching by drawing módszer. Hogyan indíts el változást egy rajzzal? Bp., 2021 HVG Könyvek