

SZÍV FONAL

By Audicia Lynne Morley/ RSMT/E®
www.alivearts.org



2-20 fő



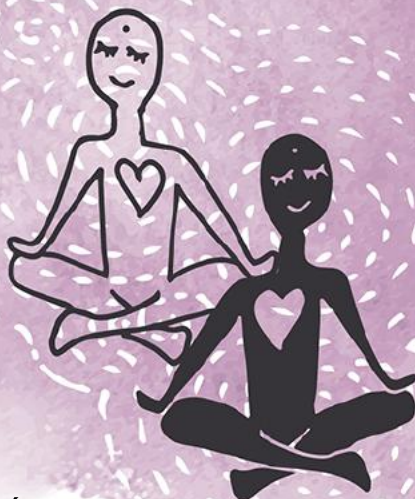
1-3 óra



művészi önkifejezés



kültéri beltéri



CÉL

NAPI ÖNREFLEXIÓ

erőforrások generálása egy adott tapasztalatból
közösségi erőforrások tudatosítása
pozitív tanulságok levonása csoportélményt követően

ELŐKÉSZÜLETEK

Ezt a gyakorlatot az első napon kezdjük egy olyan workshopon vagy tréningen, amely két napnál hosszabb ideig tart.

* BEVEZETÉS

Ez egy önreflexiót, önmagunk megismerését segítő folyamat, mely fejleszti azokat a készségeinket, hogy mélyen megvizsgáljunk egy tapasztalatot és megtaláljuk benne a tanulságokat, a kihívásokat és az erőforrásokat. Egyfajta kutatása annak, hogy mi lehetett egy adott kihívás során a támaszunk, erőforrásunk.

ESZKÖZÖK

- egy gombolyag piros színű
- fonal
- ollók
- egy csomag képeslap
- nagyságú kártya
- színes kréták
- természeti tárgyak a függődíszek készítésére

LÉPÉSEK

1. Mint facilitátor adj minden résztvevőnek egy csomag üres, kártyát. Minden napi tapasztalathoz egy kártya tartozik. A résztvevők minden egyes nap végén időt szentelnek arra egymagukban, hogy megvizsgálják és naplót írnak a napi témákról és arról, hogy mi jelentett kihívást számukra, mi újat tanultak és mit fedeztek fel magukban erőforrásként. Ezután minden témához (tanulság - kihívás - erőforrás) felírnak egy-egy szót a napi kártyára és ráírják a dátumot. A szavak mellett, ha úgy érzik rajzolhatnak vagy színeket is megjeleníthetnek a kártyán. A tréning végén minden nap tapasztalatáról lesz egy kártyájuk.

2. A tréning utolsó napján, a zárógyakorlat részeként te mint facilitátor egy piros fonal gombolyagot feszítesz ki, amely végignyúlik az egész termen vagy ha odakinn végzitek a gyakorlatot, akkor hosszan a fák közé is kifeszítheted. Olyan magasságban helyezd el a fonalat, hogy azt mindenki könnyedén elérhesse. Ez a zsinag a Szív Fonal.

3. (30 perc) Ezután minden résztvevő készít egy függő mobildíszet, amelyen kreatívan megjelenítheti az összes kártyáját. A dísz készítéséhez használjatok természeti tárgyakat, fonalat és iratkapcsokat. A folyamat során a résztvevők végignézik és megvizsgálják a kártyákra írt szavakat és talán a függődísz elemeiben is kreatívan visszatükrözik majd az ott megjelenő egyes témákat.

4. Miután elkészültek, a résztvevők felakasztják függődíszeket a Szív-Fonalra. Azokat a díszeket, szobrokat, amelyek túl nehezek, hogy elbírja őket a fonal, letehetjük a földre is, de kössük őket össze a Szív Fonallal egy lelógó fonalszálon keresztül.

5. Majd a teljes csoport sétálja végig a Szív Fonalat és szánjatok időt arra, hogy minden alkotást megnézztek és elolvastok. Végül hívd egy zárókörbe a résztvevőket, ahol mindenki ossza meg azt a szót, mondatot vagy érzést, amelyet magával visz a tréningről.

SZÍV FONAL



KIÉRTÉKELÉS:

Hogyan érezted magad a folyamat egyes részeit során?

Milyen tanulságokat, kihívásokat és erőforrásokat gyűjtöttél ma?

Mit gondolsz, hogyan erősíti ez a gyakorlat az ellenálló-képességedet?

MEGJEGYZÉSEK:

Minden nap végén emlékeztess a résztvevőket a csendes önreflexióra, hogy megtalálják az aznapi tanulságaikat, kihívásaikat és erőforrásukat.

Változat: ezt a gyakorlatot kombinálhatod kiscsoportos vagy a teljes csoporttal való napvégi kiértékelésekkel is.

Ez a gyakorlat összekapcsolható a Szív Útja és a Labirintus c. gyakorlatokkal is.