

# A SZÍV ÚTJA

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



2- 20 fő



1 óra



kültéri/beltéri



művészi önkifejezés/ rajzolás/ elmélkedés

## CÉL

- NAPI KIÉRTÉKELÉS NAGYCSOPORTBAN
- minden résztvevő tapasztalatának, tanulási folyamatának megbecsülése és elismerése
- erőforrások generálása a tapasztalatokból
- a pozitív értékek felfedezése és a nap ajándékának felismerése

## ELŐKÉSZÜLETEK

Készítsd elő a szükséges eszközöket minden csoport számára.

- \* Ez a gyakorlat olyan workshop/tréning során használható, amely egy napnál hosszabb ideig tart.

## BEVEZETÉS

- \* Ez egy önértékelési folyamat, fejlesztí azokat a készségeinket, amelyek lehetővé teszik, hogy mélységében lássuk a tapasztalatainkat, felismerjük a tanulságokat, a kihívásokat és az erőforrásainkat. Azt is segít felfedezni, hogy milyen erőforrásunkat használhatjuk egy adott kihívás leküzdésére.



## ESZKÖZÖK

csoportonként:

- A3 méretű papír és kréták
  - 1 db piros filctoll
  - 3 különböző színű öntapadós jegyzettömb (mi itt piros, sárga és zöld színű post-it tömböket használunk)
  - 3 db flipchart lap és színes filctollak (opcionális)
- minden résztvevőnek:
- 3 db képeslap

# LÉPÉSEK

A nap végén, miután befejeztük az összes folyamatot, facilitátorként oszd 4-6 fős csoportokba a résztvevőket.

- 1. (30 perc)** Minden csoport térképezze fel a nap eseményeit és készítsen egy rajzot, amely sorra veszi a napi gyakorlatokat egy utazásként, valamiféle helyszíneként, tájként ábrázolva azt (természetesen más képi megjelenítés is használható). Amikor befejezték a rajzot egy egyértelmű piros vonallal jelöljék az idővonalat a nap elejétől a végéig, és ha még valamit szükségesnek éreznek megjeleníteni, akkor itt kiegészíthetik a rajzot.
- 2. (30 perc)** Ezen a ponton minden résztvevő személyesen reflektál a saját tapasztalataira: sárga cetlire felírja azt az új dolgot, amit aznap megtanult, egy piros cetlire valamit, ami kihívást jelentett számára és egy zöld színűre pedig egy olyan erőforrását, amely támogatást nyújtott számára a napi kihívás során. Amikor mindannyian elkészültek, megosztják a kicsoport többi tagjával a cetlikre írtakat, és elhelyezik azokat a piros idővonal mentén a rajzon.
- 3. (5 perc minden csoport számára)** Ezután egy nagy körbe hívd össze az összes résztvevőt, hogy megosszák a közös rajzukat, s azzal együtt, felfedezett tanulságokat, kihívásokat és erőforrásokat.
- 4. (20 perc)** Végül segíts a csoportnak értékelni és felismerni, hová jutottak el a nap során, milyen felfedezéseket tettek, kiemelve a csoport számára közös tanulságokat, kihívásokat és erőforrásokat.

## KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érezted magad a gyakorlat egyes részei során?
- Milyen tanulságokat, kihívásokat és erőforrásokat fedeztél fel az egyes napokon?
- Mit gondolsz, hogyan tud ez gyakorlat támogatni a kiegészés-megelőzésben, illetve az ellenálló-képességed erősítésében?

## MEGJEGYZÉSEK:

- 1. változat:** Használj 3 db nagy flipchart papírt a körben és kérj meg egy résztvevőt, aki jegyzetel majd a színes filcekkel. Az egyes flipchart papírokra írdatok fel a következő címeket: Tanulság, Kihívás, Erőforrás. A jegyzetelő a megosztások során minden elhangzott tanulságot, kihívást és erőforrást számba vesz, így összegyűjtve valamennyit.
- 2. változat:** Ez az önértékelési folyamat kombinálható a napvégi reflexióval akár nagy csoportban vagy kis csoportokban (több napos tréning során). Ez a gyakorlat kombinálható a Szívfonal Utazás, illetve a Labirintus c. gyakorlatokkal is. Mint facilitátor segítsd a csoportot kis csoportokba szerveződni és elvégezni ezt a gyakorlatot a nap végén.

A SZÍV ÚTJA

