



# POZITÍV PLETYKA

Élménypedagógia



6-50 fő



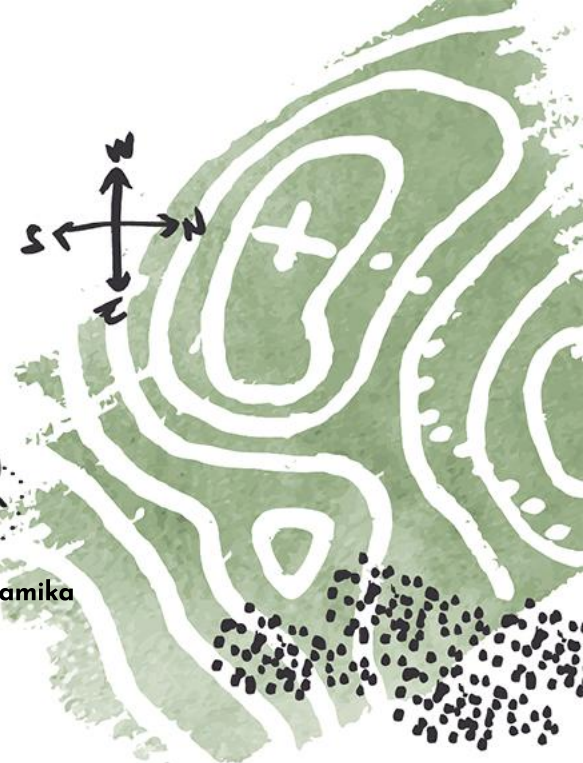
30 perc



beltéri | szabadtéri



csoportdinamika



## CÉL

SZEMÉLYES ERŐFORRÁSOK  
FELISMERÉSE

- pozitív visszajelzés
- megerősítés
- "a képes vagyok rá" - tudat erősítése

## ESZKÖZÖK

- egy időmérésre alkalmas eszköz (okostelefon vagy karóra)
- egy kellemes hangot adó tárgy/hangszer (pl. hangtál)

## ELŐKÉSZÜLETEK

A résztvevők érzelmi biztonsága érdekében fontos, hogy a gyakorlatot akkor végezzük, amikor már kialakult a csoportösszetartás és van egyfajta harmónia a csoportban. Ez megkönnyíti számukra, hogy pozitív visszajelzést adjanak egymásnak. Az elején adhatsz több időt, hogy ráhangolódjanak a gyakorlatra és elkezdjék pozitív megjegyzésekkel bombázni egymást. Ha úgy sejtet, hogy van esély arra, hogy egyes résztvevők lényegesen kevesebb pozitív visszajelzést kapnak majd, alakíthatod úgy a gyakorlatot, hogy mint facilitátor bármikor beülhetsz a körbe. Állj készen arra, hogy ha szükséges, saját pletykálásoddal biztosítod a körön belüli egyensúlyt.

## BEVEZETÉS

- \* Ezt a gyakorlatot egy nagyjelentőségű folyamat végén vagy a tréning végén alkalmazzuk. Akkor is bevethető, amikor a csoport már egy ideje ismeri egymást és van kellő információjuk ahhoz, hogy képesek legyenek egymás erőforrásairól pletykálni. ]]

# A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

1. Oszd a csoportot kisebb csoportokba, lehetőleg azonos számú résztvevővel, de maximum 6-10 ember legyen egy csoportban. A csoportok lehetnek azonos térben kint a szabadban vagy bent is.

2. Magyarázd el a következőket:

- Úgy fogalmazd meg a mondataidat, mintha az akiről visszajelzést adsz, nem lenne jelen, mintha valóban pletykálnál valakiről. Beszélj róla egyes szám 3. személyben (ő), vagy akár a nevét is mondhatod.

- Nincs sorrendje annak, hogy ki kezdi a pletykálást, sőt akár egyszerre is pletykálhattok.

- Mindenki, akiről pletykálnak 2 percet kap. A pletykálóknak tehát, fókuszáltan, minél többet kell beszélniük ebben a kis időben az adott személyről, hogy jól kihasználják ezt a kis időt a pozitívumok összegyűjtésére.

- A pletyka bármi lehet erről az emberről, az egyetlen megkötés, hogy kizárólag pozitív dolgok hangozhatnak el, úgy mint: mit szeretsz ebben az emberben (személyiség, viselkedés, hozzáállás, fizikai megjelenés),

milyen szituációban láttad ezt az ember, ahol pozitív benyomást tett rád, mi nyugdöz le benne, mi az, ami miatt büszke vagy erre a személyre, sőt a képzelőerődöt is használhatod és elmondhatod, hogy úgy gondold, ez az ember nagyon jó/tehetséges lehet ebben és ebben a dologban.

3. (2 perc) Minden csoportból kérj meg egy résztvevőt, hogy forduljon háttal a társainak, szóval csak a "füleivel" vegyen részt a körben, úgy, hogy a többiek az arcát nem látják. Mikor minden csoport készen áll, adj hangjelzést, mely jelzi, hogy kezdődhet a heves pletykálkodás a háttal ülő résztvevőtől.



4. (2 perc minden résztvevőnek) A két perc letelte után, ismét add ki a hangjelzést, mely az aktuális pletyka végét jelzi a résztvevőknek, és hogy egy új ember van soron, akiről ismét elkezdődik a pletyka. A hangjelzést 2 percenként add ki, míg mindenkit kiplotykálnak a csoportokban.

5. A folyamat végén hívd össze a csoportot egy nagy körbe, ahol mindenki megoszthatja tapasztalatait erről a gyakorlatról.

## KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy éreztél magad, mikor rólad pletykáltak a többiek, illetve mikor te pletykáltál valakiről?

- Szerinted be tudod építeni ezt a gyakorlatot a mindennapi életedbe és munkádba? Milyen elképzeléseid vannak erre?

- Mit gondolsz, hogyan támogat téged ez a gyakorlat a kiegészítő-megelőzésben és az ellenálló-képességed erősítésében?

## MEGJEGYZÉSEK:

A résztvevők általában nagyon szeretik ezt a gyakorlatot, ezért sok boldog arcot látsz majd a folyamat végén.

POZITÍV PLETYKA

