



# CITY BOUND

Élménypedagógia



6-40 fő



1,5- 3 óra



szabadtéri



csoportos kihívás,  
csoportmunka



## CÉL

- CSAPATÉPÍTÉS
- bizalomépítés
- döntéshozatal
- testi szinten is megélt kreativitás

## ESZKÖZÖK

- kisméretű papírlapok
- filctollak
- kihívások előkészítése minden résztvevőnek

## BEVEZETÉS

- \* Ez a gyakorlat arról szól, hogy a résztvevőket kiküldjük a tréninghelyszínről a városba (egyéb közeli településre), hogy találkozzanak a helyiekkel. Apró kis feladatokat kapnak, amiket teljesíteniük kell a helyben lakó emberek bevonásával, s az a cél, hogy ennek révén inspiráló emberi kapcsolatokat, kapcsolódásokat tapasztaljanak.

## ELŐKÉSZÜLETEK

Készíts minden egyes résztvevőnek egy "citybound" (magyarul leginkább így fordítható: "a város felé venni az irányt") kihívást. A feladatok sokfélék lehetnek kezdve, attól hogy a résztvevők ajánlanak, adnak valamit valakinek, egész odáig, hogy kérnek, megszereznek valamit a helyi emberektől.

Hasznos, ha a résztvevőket érzelmileg felkészítet arra, hogyha "nemet" - elutasítást kapnak, ne vonódjanak be túlságosan, hanem próbálkozzanak tovább, amíg találnak valakit, akinek a válasza az lesz, hogy "igen," és hajlandó együttműködni a gyakorlat megoldásában. Amikor a résztvevők elindulnak a városba, a facilitátorok ugyancsak velük mennek, hogy biztosítsák a csoportot a jelenlétükről. Ennek célja nem a megfigyelés, hiszen a résztvevők saját beszámolója sokkal fontosabb lesz, hanem hogy "keretezzük" a teret, emlékeztetve a csoportot arra, hogy itt is fontos tanulási

# A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

1. A csoportot oszd triókra, amelyek majd együtt mozognak, és segítik egymást a feladat megoldásában. A trión belül mindenkinek egyénileg van egy saját maga által teljesítendő citybound feladata, amit egy kis darab papíron kap meg tőled, a facilitátortól. A citybound szabályai a következők:

- Nem használhatnak pénzt, hogy megvegyenek dolgokat.
- Az, hogy ismeretlen embereket szólítsanak meg a feladattal, bátorságot, sőt kurázsit igényel. Azonban fontos, hogy mielőtt teljesítenék a "küldetésüket", a résztvevők nem mondhatják el, hogy ez egy feladat vagy hogy egy tréningen vesznek részt, csak miután elvégezték azt.

2. (1,5 óra) A triók elindulnak a városba, hogy megbirkózzanak a rájuk szabott kihívásokkal. Majd a megbeszélte időre visszatérnek a tréning helyszínére.

3. Hívd össze a résztvevőket egy zárókörbe, hogy megoszthassák és kiértékelhessék a gyakorlatból szerzett tapasztalataikat.

CITY BOUND

## KIÉRTÉKELÉS:



Milyennek élted meg ezt a gyakorlatot?  
Mennyire ment könnyen ajánlani vagy kérni valamit?  
Mit gondolsz, hogyan támogatta ez a folyamat az ellenálló-képességed erősítését és a kiégés-megelőzést?

## MEGJEGYZÉSEK:

Ez a gyakorlat akkor alkalmazható jól, ha a csoport egy ideje már együtt dolgozik, és facilitátorként úgy látod, hogy készen állnak arra, hogy kapcsolódjanak a helyi környezettel. Falvak, kisvárosok jelentik az ideális helyszínt, ahol az emberek általában pozitívan reagálnak az efféle "akciókra". Ez a folyamat általában kiváló tanulási lehetőséget jelent. Ötletek az egyéni feladatokra: Keresd meg a legidősebb embert a városban/faluban, és kérdezd meg, mi volt élete legjobb élménye!; Keresd meg a papot és kérdezd meg, hogy mennyire elégedett a munkájával!; Tanulj meg egy népdalt egy helybélitől!; Végezz valami kerti munkát valakinél! Kérdezd meg a polgármestert a jövőbeni terveiről! Hívd ki egy focimeccsre a helyieket!; Főzz ételt valakinek a saját konyhájában!; Hívd meg magad egy kávéra, anélkül, hogy fizetned kéne érte!; Gyűjts hozzávalókat egy piskótásütéshez! (később közösen megsüthetik és megehetik ünneplés gyanánt) stb.

