



ÉLETÚT-TÉRKÉP

Élménypedagógia

What waves
wind on my
sail?

What motivates & inspires me?

My path so far...

- chapters
- turning points
- high & low points
- inspiring people

What is in my backpack?
gifts, talents, skills

Where do I stand?

- present situation
- crossroads
- decisions
- stuff to sort out

Where
I am heading
to?

my guiding
vision
dream

My nature reserve

things I cherish & care for



egyéni



2 óra



művészi önkifejezés



beltéri

CÉL

- ÖNISMERET
- értékek elismerése, elengedés
- erőforrások feltérképezése
- jövőkép-alkotás

ELŐKÉSZÜLETEK

Találj egy kellemes és kényelmes helyet, ahol eltölthetsz 2 órát.

* BEVEZETÉS

- * Az Életút-térkép egy kiváló gyakorlat arra, hogy összegezd az eddigi életutadat és megtaláld az erőforrásaidat, hogy elképzeld a jövődet és hogy tovább munkáld az erőforrásaidon az ellenállóképességed megőrzéséhez.

ESZKÖZÖK

- A3 vagy nagyméretű flipchart
- papír
- színes tollak, ceruzák, kréták vagy festékek
- háttérzene

A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

1. Nézd meg a kiinduló képet, ami útmutatóként szolgál a gyakorlat elvégzéséhez. A képen a következő szimbólumokat és instrukciókat találod:
2. **Vitorlášajó:** Mi fújja a szelet a vitorlámba? Mi motivál és inspirál engem? Napos és viharos időben, ez a vitorla mindig ott van veled és segít az előrehaladásban. Mi(k) vagy ki(k) alkotja(ák) ezt a vitorlát?
3. **Az eddig megtett utam** (múlt): fejezetek, fordulópontok, kiemelkedő események, mélypontok, inspiráló vagy olyan emberek, akik valami módon hatással voltak rám. Ha úgy érzed, hogy túl fájdalmas sok időt itt töltened, akkor ugorj a jelen szakaszra vagy bármely más szakaszra, ami épp hív téged.
4. **Hátizsákos emberke** (jelen): Hol állok most? A jelen helyzetem, választások, döntések, azok a dolgok, amik megoldásra várnak. Mi van a hátizsákomban? Adottságok, tehetségek, képességek és kompetenciák. Tölts kellő időt azzal, hogy számba vedd, milyen adottságaid vannak - függetlenül attól, hogy természetesen vagy tanult módon szerezted őket. Egyet se mulassz el feljegyezni, ez a legbecsesebb erőforrás-bázisod.
5. **Hegyek** (jövő): Merre haladok? Az útmutató jövőképem és az álmaim. Álmodj nagyot, ne fogd vissza magad! Nézd meg, mi jelenik meg előtted, nem számít, hogy most nincs nyoma a jelenben. Mi az általad vágyott élet, amit igazán akarsz élni.
6. **Fák**, a saját védett területem: dolgok, amelyek fontosak nekem, amikkel törődöm, amelyek szentek számomra. Értékek és emberek (család, barátok, példaképek), akikről azt gondolom sosem engedem el őket. Ők alkotják azt a védett területet, ahol mindig feltölthetlek.
7. Rajzolás közben érdemes szimbólumokat, színeket és más számodra fontos alakzatot használni, ami számodra jelentéssel bír, ne használj szavakat. Miután befejezted a rajzot, ha akarsz egy-két kulcsszót hozzá tehetsz a képekhez.
8. Engedd szabadon "táncolni" a képzeleted és a kezed. ne a realiztikus álmokat vedd papírra, hanem azokat az álmokat, amiket igazán meg akarsz élni.

ÉLETÚT-TÉRKÉP

KIÉRTÉKELÉS:

- Melyik volt a legegyszerűbb és legnehezebb rész számodra a gyakorlat során?
- Melyek a legfontosabb erőforrásaidd, amelyek elvezetnek az álmaid megvalósításához?
- Melyik a kedvenc részed a rajzodon?

MEGJEGYZÉSEK:

- A gyakorlatra adott idő meglehetősen hosszú, a papír mérete ugyancsak nagynak tűnhet. Ez mind azt a célt szolgálja, hogy kellőképpen belemerülhess a feladatba és minőségi időt szánj magadra.
- Bár ez egy rajzolás gyakorlat, de nem célja a művészet vagy esztétikus megjelenítés, ezek nem fontosak a feladat szempontjából.

