



EGYEDÜL AZ ERDŐBEN

Élménypedagógia



egyéni



szabadtéri | természet



3 óra



reflexió



CÉL

- ÖNISMERET
- erőforrások feltérképezése
- életút-tervezés
- jövőkép-alkotás

ESZKÖZÖK

- toll és jegyzetfüzet
- derékalj, takaró
- időjárásnak megfelelő öltözet
- egy kis étel és víz

ELŐKÉSZÜLETEK

Találj egy helyet a természetben, - erdő, folyópart, egyéb természeti helyek - ahol biztonságban érzed magad és ahol nyugodtan üldögélhatsz hosszabb időn át. Használj egy matracot vagy takarót vagy ha száraz az idő, ülhetsz közvetlenül a földre is.

- * Ha egyedül végzed a gyakorlatot, jó ha tudatot valakivel, hogy távol leszel. Érdemes egy órát vinned magad, így tudod, mikor telik le az idő. Okostelefon használata nem javasolt, kizárólag akkor, ha repülési üzemmódban használod.

BEVEZETÉS

- * A solo egy klasszikus outdoor gyakorlat, amellyel gazdagíthatjuk tanulási élményeinket. A kihívás abban rejlik, hogy csendben ülünk és órákon át befelé figyelünk, teljesen egyedül.

A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

1. Találj egy olyan helyet az erdőben, amely rejtett mások előtt, de legalábbis nem sok ember jár arra, ha egyedül szeretnél lenni.

2. Hangolódj rá az erdőre és találj egy fát, ami meghatározó számodra vagy valamiért vonzó. Helyezkedj el kényelmesen, és amennyire csak lehetséges, ne mozdulj el az 5 méteres körzetéből az elkövetkező 3 órában.

3. Ülj csendben, figyelj az erdőt és a körülötted lévő élőlények hangjait, a zajokat, majd kezdj el befelé figyelni.

4. Készítsd elő a jegyzetfüzetet és tolladat, majd próbáld válaszolni a következő kérdésekre az elkövetkező 3 órában (ezeket a kérdéseket előre átadjuk a résztvevőknek, így könnyen tudják követni azokat)



Hogy érzed magad most?

Hogy tudnád leghasznosabban eltölteni ezt a 3 órát?

"Tegyük fel, hogy varázserővel bírsz és úgy formálhatod a jövőt, ahogy csak akarod. Mi fog történni veled a jövőben?" Próbáld megfogalmazni minden apró részletét - hol vagy, mit csinálsz, ki van ott veled, hogy nézel ki, hogy néz ki a környezeted - le is rajzolhatod ezeket.

Van három kívánságod. Mit tehetsz azért, hogy elkezdődhessen a varázslat benned? Írd le az első három lépést, ami közelebb visz efelé.

Képzeld el, hogy az egyik jóbarátod vagy. Milyen tanácsot adnál magadnak az első kis lépéstől kezdve addig, amit el akarsz érni?

KIÉRTÉKELÉS:

Milyen volt ez a tapasztalat számodra?

Ha bármely módon kihívást jelentett számodra eltölteni pár órát egymagadban, befelé figyelve, mi volt az, ami kihívást jelentett?

A solo ideje alatt, milyen erőforrásokat ismertél meg önmagadban, amelyek támogatnak a kiégés-megelőzésben és az ellenállóképességed erősítésében?

MEGJEGYZÉSEK:

Egy másik lehetséges mód a gyakorlat megvalósítására, mikor a résztvevők levelet írnak maguknak a feltett kérdésekre adott válaszaikból. Majd egy borítékba teszik, megcímezik saját maguknak, majd a facilitátorok a tréninget/workshopot követő 3-6 hónapban elpostázzák nekik.

! EGEDÜL AZ ERDŐBEN !

