



# SIKEREIM TÉRKÉPE

Kiegészítő pszichológia



1-15 fő



beltéri



1,5 óra

művészi önkifejezés | rajzolás

## CÉL

- ERŐFORRÁSAINK FELISMERÉSE
- reflektálás a munkánk iránti elköteleződésünkre
- felfrissülés, energetizálódás

## BEVEZETÉS

Ez egy kiváló gyakorlat életünk összegzésére, fókuszálva a sikereinkre és hogy hálával tekintünk minden - a fejlődésünkért érdekében megtett - apró lépésünkre az életünkben.

Abban is segítségünkre lehet, hogy megértsük a jelenünket és irányba állítsuk jövőbeli terveinket.

Annak ellenére, hogy ez egy rajzolást igénylő gyakorlat, a rajz szépsége vagy művészi minősége egyáltalán nem fontos.

## ESZKÖZÖK

- háttérzene
- A3 méretű papírlapok
- színes tollak, ceruzák, kréták vagy festékek

## ELŐKÉSZÜLETEK

- alakíts ki egy hangulatos helyet a résztvevők számára, ahol zavartalanul tölthetnek 1,5 órát
- ez a rajzos gyakorlat erős érzelmeket kavargat fel, hogy ezt elkerüljük, hívd meg a résztvevőket arra, hogy a sikerek elismerése során a kis lépéseket és apró sikereket is vegyék figyelembe



# LÉPÉSEK

1. Kérd meg a résztvevőket, hogy készítsenek egy képet életük sikereiről. A kép lehet egy diagram, egy folyamatábra vagy rajzolhatnak egy térképet is, amelyen ábrázolják:

- az idővonalat és az eddig életutat::
- fejezeteket
- fordulópontokat
- csúcspontokat
- mélypontokat
- és a sikereket, amelyeket eddig elértek:
- kisebb vagy nagyobb sikereket az életben
- mindent, amire önmaguk vagy környezetük büszke lehet

Facilitátorként javasolhatod, hogy használjanak szimbólumokat, színeket és bármilyen formát vagy alakzatot, amelyek szavak nélkül is jelentést hordoznak. Majd miután a résztvevők befejezték a rajzot, hozzáadhatnak néhány kulcsszót, ha feltétlenül szükségesnek gondolják.

2. A résztvevők vegyenek magukhoz színes tollakat, filceket, krétákat és egy A3 méretű papírlapot, majd találjanak egy helyet maguknak, ahol az elkövetkező 30 percben zavartalanul dolgozhatnak.

3. Mikor mindannyian elkészültek, üljenek vissza egy nagy körbe és mint egy kiállításon mutassák be rajzaikat egymásnak.

4. Ezután párban vagy az egész csoporttal együtt a nagy körben mindenki reflektál a saját rajzára az alábbi kérdések alapján:

- Mi adta neked az erőt, hogy elérd ezeket a sikereket, megtegyed ezeket a lépéseket? (képességek, tehetség, készségek és kompetenciák)
- Mi motivál és inspirál téged?
- Melyek azok a fontos sikerek, amelyekre támaszkodhatsz, hogy megvalósítsd jövőbeli álmaidat?

## KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érezted magad a gyakorlat során?
- Mit gondolsz, az eddig elért sikereid, most hogyan lehetnek hasznodra a mindennapi életedben és a munkád során?
- Mit gondolsz, hogyan támogat téged ez a gyakorlat a kiégés-megelőzésben, az ellenálló-képességed fejlesztésében?

## MEGJEGYZÉSEK:

Változat: ütemezheted ezt a gyakorlatot egy olyan folyamatot követően, amelyben a résztvevőknek meghatározott eredményeket kellett elérniük (pl. csoportos kihívások révén). Majd kérd meg őket, hogy ebben a gyakorlatban az előző kihívások során elért sikereikre reflektáljanak.

Ha azt észleled facilitátorként, hogy a résztvevőnek nehézséget okoz a sikereket felismerni az életében, támogasd őket kérdések feltevésével, így rávezetheted őket a sikereik felismerésére. Utalhatsz bármelyik konkrét egyéni vagy csoportos kihívásra is, amelyet a tréning során megtapasztalhattok.

ÉN ÉS A CSAPATOM

