

HÉLIUM BOT

Élménypedagógia



12-16 fő



30-40 perc



szabadtéri | beltéri



csopormunka



CÉL

CSOPORTOS KIHÍVÁS

csapatmunka

kommunikáció javítása

ESZKÖZÖK

- fehér papír
- színek (ceruzák, festékek, kréták)

ELŐKÉSZÜLETEK

egy erdős terület, ahol szép fák vannak, és amit könnyen meg tudsz közelíteni egy kényelmesen járható ösvényen. Az erdő ne legyen túl sűrű.



BEVEZETÉS

Ebben a gyakorlatban a múlt, jelen és jövő témáját dolgozod majd fel az életfa metaforáját használva.

A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

1. Kérd meg a csoportot, hogy álljanak egymással szemben két sorba. Mindkét sornak egy vonalban kell állnia, vagyis a vállaik összeérnek. A két sor közötti távolság kb. 1 méter legyen. Minden egyes résztvevő maga elé tartja mindkét kezét, a mutatóujjaival pedig az előtte álló személy felé mutat. Az összes többi ujj behajlítva pihen.

2. Helyezd a pálcát a résztvevők kinyújtott mutatóujjaira. Minden résztvevőnek mindkét ujjával folyamatosan hozzá kell érnie a pálcához.

3. Az a feladatuk, hogy ebből a pozícióból indulva, letegyék a botot a földre.

4. Időnként majd el kell vened a "botot" és időt adnod a csoportnak, hogy stratégiát alkothassanak a feladat megoldására. Rendszerint az történik, hogy a pálcá emelkedik, ahelyett, hogy a földre kerülne (erre utal a gyakorlat elnevezése). A csoport sokat próbálkozik és hibázik, mire sikerül lerakniuk a pálcát a talajra.

5. Hívd össze a résztvevőket egy zárókörbe, hogy megoszthassák és kiértékelhessék a gyakorlatból szerzett tapasztalatukat.

KIÉRTÉKELÉS:

Mi változott meg a kommunikációdban a gyakorlat során?

Mi volt a leghatékonyabb stratégia, aminek köszönhetően végül le tudtátok tenni a pálcát?

Mit gondolsz, hogyan támogatja ez a folyamat az ellenálló-képességed erősítését és a kiegészítés-megelőzést?



MEGJEGYZÉSEK:

Gyakori, hogy a résztvevők frusztráltakká válnak a folyamat során. Fontos, hogy ezt a csoport megfelelően kezelje, ha szükséges te facilitátori támogatással.

HÉLIUM BOT

