

A BENNEM ÉLŐ CSAPAT

Élménypedagógia



egyéni



beltéri



30 perc



rajz



CÉL

- önismeret

ESZKÖZÖK

- fehér papír
- ceruzák, színesek, tollak

ELŐKÉSZÜLETEK

- asztal és szék vagy a padló, amely alkalmas rajzolásra
- lágy, meditatív háttérzene, ami segíti a folyamatot
- érzelmileg biztonságos légkör megteremtése

BEVEZETÉS

- * ez egy önreflexiós gyakorlat, ami segít neked abban, hogy közelebb kerülj a személyiségedben rejlő különböző karakterekhez
- * a folyamat arra az elméletre épül, hogy a személyiségünk különböző karakterekből épül fel (tanár, rendőr, tanácsadó, anya, aktivista, ügyvéd stb.) amelyek meghatározzák a viselkedésünket és döntéseinket a különféle élethelyzetekben.



A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

1. Keress egy csendes helyet, ahol nyugodtan tudsz rajzolni és írni.
2. Szánj magadra 20-30 percet és nevezd meg a karaktereket, amiket azonosítani tudsz önmagadban.
3. Rajzolj egy önarcképet, amiben megjeleníted az összes karaktert, amit felfedeztél! Használhatsz csak pálcika embereket az ábrázolásra, de engedd szabadon a fantáziád, és légy olyan kreatív, amilyen csak tudsz!



A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

- Hogyan jellemeznéd a képet?
- Mi jelentett kihívást számodra a gyakorlat során? Hogyan birkóztál meg ezekkel a kihívásokkal?
- Hogyan cselekedne a csapatod egy nehéz helyzetben? Mely karakterek dominálnak és melyek azok, amelyek kisebb befolyással bírnak? Hogyan tudnád ezeket a karaktereket hangsúlyosabbá tenni a személyiségedben?

MEGJEGYZÉSEK:

- érdemes a gyakorlatot hosszabb program végén használni, így a facilitátor megfigyelheti a résztvevők viselkedését és reakcióit, és érzelmileg nehéz helyzeteket is tud kezelni, ha szükséges.
- az efféle feladat sok mindent felkavarhat a résztvevőkben, ezért gondosan válaszd meg a célcsoportot, akikkel elvégeznéd azt. Fontos, hogy csak olyan csoporttal dolgozz, akik között már kialakult egy megfelelő szintű bizalom.



!!! A BENNEM ÉLŐ CSAPAT !!!