



ANGYALOK SÉTÁJA

Élményakadémia



min. 10 max 40



kint is bent is
lehet, a lényeg,
hogy csendes,
nyugodt hely
legyen



jóllét



20-60 perc

CÉL

- személyes nagybecsülés kifejezése
- elbúcsúzás
- érzelmi kapcsolódás megélése

ELŐKÉSZÜLETEK

- lehetőleg naplemente utánra jó ezt időzíteni
- lhangulat előkészítése - félhomály, gyertyák
- lmelegnyugtató hangulat, füstölő, tea/ víz
- párnák, takarók

INTRO

Az Angyalok sétája gyakorlat hosszabb tréning folyamatok érzelmi zárására alkalmas. A gyakorlat során minden résztvevő kap egy végső elismerést minden résztvevőtől. A gyakorlat érzelemdús, nemcsak a kognitív, hanem az érzelmi záráshoz is biztonságos terepet biztosít, egy tartalmas búcsú egymástól.

LÉPÉSEK

Az Angyalok sétája gyakorlat egyik legfontosabb lépése, a helyszín megfelelő előkészítése, ahol az Angyalok sétáját szépen meg lehet csinálni.

Ha a kinti helyszínt választasz, akkor az legyen távoli, csendes, ahol senki sem fogja a csoportot zavarni. Akár kint, akár bent helyen használhatsz füstölőt, gyertya fényt és zenei aláfestést a folyamat facilitálásához.

Megkérheted a résztvevőket, hogy készüljenek - öltözzenek az alkalomhoz illően, hozhatnak bármit, ami számukra fontos és a tréninghez kapcsolódik.

ESZKÖZÖK

- zenelejátszó eszköz, hangszóróval
- hangulati aláfestéshez érzelmes, könnyed zenék



1. A résztvevőket állítsd egymással szemben egymástól 1 méter távolságra két sorba.
2. Mondd el, hogy a gyakorlat az egymás iránti elismerésük kifejezéséről szól, kérd meg, hogy annyi megerősítő visszajelzést adjanak az Angyalnak (aki majd sétál a sor közepén), amennyit csak tudnak.
3. Biztasd a résztvevőket, hogy a verbális visszajelzést fizikai kapcsolódással erősítsék meg - ölelés, váll-kéz-hát érintés.
4. Meséld el, hogy amíg az angyal sétál a sorok közt, minden résztvevőnek lehetősége van gyengéden megérinteni és a fülébe súgni a visszajelzéseket.
5. A gyakorlat indításakor az első Angyal legyen valaki, aki önkéntesen jelentkezik.
6. Te facilitátorként vezesd oda az Angyalt a sor elejére és adj neki megerősítő visszajelzést, nem csak szóban, hanem érintéssel is (pl. vállérintéssel, vagy kezének érintésével, hogy a folyamathoz a testi kapcsolódás is megszűlessen).
7. Az Angyal becsukhatja a szemét, ha így könnyebb a sétá.
8. Finoman vezesd végig az Angyalt a soron.
9. Figyeld, hogy az elismerés kifejezése folyamatos legyen, és hogy minden résztvevőnek egyszer van lehetősége végigsétálni a soron.
10. Amikor a résztvevő a sor végére ér (a sor hosszától függően ez lehet 2-5 perc), kísérd vissza a sorba és indítsd el a következő Angyalt.
11. A folyamat alatt legyen zenei aláfestés - ha valakinek a folyamat túl sok, kiállhat, leülhet a párnákra, ihat egy kis vizet.

KIÉRTÉKELÉS

Ez nem egy olyan gyakorlat, amely azonnali reflexiót igényel, de ha hangulat engedi, akkor az alábbi kérdések lehetnek jók:

- Milyen volt Angyalnak lenni?
- Mit adott Neked ez a tevékenység? Hogyan változott az én-képed?
- Milyen volt így elbúcsúzni egymástól?

MEGJEGYZÉS

Ahogy a leírásból is látszik, ez egy nagyon érzékeny gyakorlat - csak akkor működik, ha csoport már elég jól ismeri egymást és az érzelmi biztonság szintje magas.

Mivel a gyakorlatban van fizikai kapcsolódás, figyelj arra, hogy ez mindenkinek kényelmes - ha valakinek a fizikai érintés nem esik jól, akkor azt jelezze (pl., felteszi a kezét), és akkor az érintés abbamarad. Ha lehetséges, akkor 2 facilitátor vezesse a gyakorlatot - az egyik elindítja az Angyalt az útn, a másik kívülről támogatja a sétát, figyeli, hogyan megy a folyamat, lehetőséget biztosít arra, ha valaki ki szeretne szállni, biztosítja a zenei aláfestést, figyeli az időt. A zene egy lehetőség a folyamat támogatására - de a gyakorlat mehet zene nélkül is. A zene segíthet, hogy a résztvevők érzelmi flow-ba kerüljenek, de lehet hogy egyeseknek ez sok. Ezt javasolt egyeztetni a résztvevőkkel előre.