

VAK SÉTA

Outward Bound Romania



6-12

egyéni | csoportos



kihívás



40 perc



benti | kinti



CÉL

- önreflexió
- kilépés a komfortzónából, személyes korlátok átlépése
- személyes tér megtalálása, definiálása

ELŐKÉSZÜLETEK

• Ez a foglalkozás elvégezhető kint és bent is, a lényeg, hogy a kiválasztott tér elég nagy legyen. Ha kinti foglalkozás, legyen elég fa a környéken, ha pedig benti, legyen elég tárgy (asztal, szék, stb.) a környéken amelyek segítségével egy 40 méteres útvonalat tudtok készíteni a kötelekkel.

• A kiválasztott terület legyen nagyjából egyenletes, ne legyenek nagy mélyedések, akadályok és távolítsatok el minden veszélyes tárgyat mielőtt megkezditek a foglalkozást.

• A foglalkozásvezetők építsenek egy útvonalat a kötelekkel, sálakkal. A köteleket kössék különböző tárgyakhoz (fa, asztal, könyv, stb.) és ilyen módon építsetek egy kb 40 méteres pályát, mindenképpen olyan távolságban a résztvevőktől, hogy előre ne lássák azt. Két facilitátorra lesz szükség, egyikük a résztvevőkkel marad, másíku a pálya mellett várja őket.

* INTRO

A résztvevőknek a saját emlékeiket kell felidézni az út során. Amikor megérintenek egy tárgyat, fel kell idézniük valamilyen emléket az életükből ami ahhoz az anyaghoz/tárgyhoz kapcsolódik (ezek az emlékek kapcsolódhatnak közvetlen a tréninghez is).



LEPÉSEK

- Gyűjtsd össze a résztvevőket és magyarázd el nekik a feladatot, illetve a bekötött szemmel közlekedés esetleges veszélyeit. Figyelmeztessd őket, hogy többen lehetnek az úton ezért óvatosan mozogjanak és ne ütközzenek egymásnak. A feladat során senki ne beszéljen, és ha sípszót hallanak mindenki álljon meg (ez akkor hangzik el ha veszélyes szituáció alakul ki)
- A résztvevők takarják el a szemüket egy kendővel, majd egyesével vezessétek őket a kötélpálya elejére. Kövessék a kötelet és útközben érintsék meg az útvonalhoz kapcsolódó tárgyakat. Ha találnak valami érdekeset az út során, próbáljanak felidézni egy emléket amely arról a tárgyról jut eszükbe.
- Ha elérték a pálya végét, kísérvétek őket vissza a kiindulóponthoz, ahol csendben várokozzanak a többiekre.
- Ha mindenki visszatért, levehetik a kendőt és leírhatják az emlékeket amelyek eszükbe jutottak a séta során.
- Csoportos megbeszélés, reflexió

VAK SÉTA

KIÉRTÉKELÉS

- Milyen érzés volt bekötött szemmel, egyedül követni az utat?
- Hogyan mozgottál, volt e technikád, mire figyeltél leginkább?
- Látsz e összefüggést az út és az élet(ed) között, ha igen milyet?
- Tanultál e magadról valami újat, ha igen mit?
- Mit gondolsz, mi az ami téged vezet az életed során?

MEGJEGYZÉS

Ez a feladat kreálhat erős érzelmeket a résztvevőkben tehát ügyeljete arra, hogy egy nyugodt, csendes, békés környezetet teremtsétek, ahol mindenki biztonságban tud reflektálni a tapasztaltakra.

A kötel magasságával is lehet játszani, hogy kicsit nehezebb és izgalmasabb legyen a feladat.