

AZ ÉN IGAZSÁGOM...

CENTRS MARTA



CÉL

- Jó kinduló gyakorlat ahhoz, hogy elkezdjünk magunkkal és érzéseinkkel foglalkozni, elfogadni és beszélni róluk.
- Kiadjuk magunkból az érzéseinket.

ELŐKÉSZÜLETEK

Fontos, hogy előkészítsük a termet és felmérjük a csoport érzelmi teherbíró képességét.

INTRO

Érzelmek megosztása csökkenti a stresszt, és egyben közelebb is visz a másik emberhez, akivel megosztjuk ezeket, így az összetartozás érzését adja. Amikor feltárjuk belső énünket és az emberek szimpátiával fogadják, akkor úgy érezzük látnak, értenek, támogatnak bennünket.

ESZKÖZÖK

Olyan tér, ahol több kis csoport egymástól függetlenül és egymás zavarása nélkül le tud ülni.

LÉPÉSEK

1. A résztvevőket osszuk 3-4 fős csoportokba, és alakítsanak kis köröket. Kérjük meg őket, hogy keressenek egy kényelmes, meghitt helyet, ahol leülhetnek.
2. Magyarázzuk el, hogy a következő 9 percben a résztvevőket arra hívjuk, hogy ki-ki osszon meg "Az én igazságom az," kezdetű állításokat. Minden résztvevő megoszt, a többiek hallgatnak. Fontos elmondani, hogy a résztvevők bármiről beszélhetnek, amivel jól vannak.
3. A 9 perc elteltével a résztvevő köszönje meg a meghallgatást majd cseréljenek kis csoportot. Az új csoportokkal új kör kezdődik. Ismételjék meg 3-4 szer, mert a különböző emberek más és más érzelmek ventillálásában fognak segíteni.

AZ ÉN IGAZSÁGOM...

KIÉRTÉKELÉS

A gyakorlat után a résztvevők üljenek vissza a nagy körbe. Magyarázzuk el, hogy a reflexió a gyakorlatról kell szóljon, nem arról ami elhangzott az egyes résztvevőktől.

- Hogy érezted magad a gyakorlat alatt és után?
- Könnyű volt megosztani az állításaidat?
- Milyen volt másokat hallgatni? Mások állításához tudtál kapcsolódni?

MEGJEGYZÉS

Kérdezzük meg a csoportot, hogy kell-e szünet a csoport váltások között. A gyakorlatot on-line is meg lehet csinálni break out szobák segítségével.

