

Worskhop emlékeztető a foglalkozás tematikájáról, eredményeiről

Fejlődjünk együtt! - workshop

Art World Hungary Egyesület

A workshop időpontja: 2022.05.08.

Helyszín: Győr, Töltésszer utca 20.

Időtartama: 15:00-18:00

A workshop célcsoportja:

Az Art World Hungary Egyesület közösség tagjai, pártolói, önkéntesei

A workshop felépítése:

- Mi csalt ma mosolyt az arcodra?
- Rajzolj magadról!
- Mi a közös bennünk?
- Kötélen sorba!
- Legjobb reményeid!
- Szuperlativusz!
- Alkoss szobrot!*
- Pozitív pletyka!

* Az egyesület számára továbbfejlesztet feladatok.

Feladat és játék leírások:

Mi csalt ma mosolyt az arcodra?

A játék célja: Egymás megismerése, jó hangulat megteremtése.

A játék megnyitása. Kérd meg a résztvevőket, hogy mindenki külön-külön gondolja át, melyek azok a pillanatok (legalább 5 darab) a mai napjában, amik mosolyt csaltak az arcára. Erre hagyj rövid gondolkodási időt, körülbelül 1 percet.

A játék menete, játékszabályok. A résztvevők feladata, hogy keressenek maguknak egy-egy párt (olyan párt keress, akit a legkevésbé ismersz, vagy akivel a legrégebben beszélgettél). Miután párokba rendeződtek 1-1 percben felváltva meséljenek el egymásnak legalább 5 olyan pillanatot a mai napjukból, ami mosolyt csalt az arcukra.

A játék lezárása. A feladat akkor ér véget, amikor lejár az 1-1 perc és a játékvezető megbizonyosodik arról, hogy mindenki le tudta kerekíteni az utolsó gondolatait. Kérdezd meg, hogy hogyan vannak a feladat után!

A játékvezető feladatai. Az első 1 perc után megbizonyosodni, hogy minden résztvevőnek sikerült gyűjtenie legalább 3 pillanatot. Tapasztalatok azt mutatják, hogy miközben a másik

fél meséli a pillanatait, újabb és újabb saját pillanatok idéződnek fel, így a kezdeti 3 pillanattól 5-6 pillanat is tud összegyűlni. Az idő mérése, arra figyelve, hogy a csoport hol tart a folyamatban. Az idő jelzése és a cserére való felhívás.

Létszám: 6-100 fő

Időtartam: 5-6 perc

Helyszín: bárhol, akár hajókban is

Lehetséges variációk. Az idő lejártá után arra hívja a játékvezető a résztvevőket, hogy körben állva a hallott pillanatokból egyet kiválasztva mesélék el a csoportnak a "párjuk" egy pillanatát. 20 fő feletti csoportnál unalmassá válhat a hosszú idő miatt a megosztás!

Rajzolj magadról!

A játék célja: Egymás megismerése.

A játék megnyitása. Kérlek rajzolj le valamit, ami rólad, az életedről szól.

A játék menete, játékszabályok. Ossz ki papírt, ceruzát, filctollakat.

A játék lezárása. Miután mindenki elkészült a rajzával, kérd meg őket, hogy mindenki meséljen a képről, amit rajzolt.

A játékvezető feladatai. Bátorítani a résztvevőket a rajzolásra. Nem művészi festmény az elvárás, sima pálcika figurákkal teljesen ok lesz a rajz.

Létszám: 4-30 fő

Időtartam: 10-30 perc

Helyszín: beltérben vagy kültéren

Mi a közös bennünk?

A játék célja: Egymás megismerése és a hasonlóságok felfedezése.

A játék megnyitása. Kérd meg a résztvevőket, hogy az előző feladatban rajzolt képeiket cseréljék ki egymás között véletlenszerűen.

A játék menete, játékszabályok. Egy olyan kép van előtted, amit nem te rajzoltál, most mégis arra hívlak, hogy meséld el, hogy mit mond ez a rajz a te életedről!

A játék lezárása. A játék akkor ér véget, ha mindenki megosztotta a gondolatait a csoporttal.

A játékvezető feladatai. Kérdésekkel segíteni az esetleges elakadásoknál.

Létszám: 4-30 fő

Időtartam: 10-20 perc

Helyszín: beltérben vagy kültéren

Lehetséges variációk. Kérhetsz még egy kör rajz cserét. Figyelj, hogy mindenkihez új rajz kerüljön.

Kötélen sorba!

A játék célja: Egymás megismerése, csoporton belüli bizalom fejlesztése.

A játék megnyitása. Helyezz a földre nagyjából egyenesen, vagy kör alakban egy kötelet. Álljatok a kötélre!

A játék menete, játékszabályok. Miután kihelyeztél egy a résztvevők számának 2/3-ával megegyező hosszúságú (méterben), vagy annál hosszabb kötelet és a résztvevők

elhelyezkedtek rajta, kérd meg őket, hogy különböző szempontok szerint helyezkedjenek el a kötél sorba. Ötletek a sorrendekhez: magasság, kor, kisujj méret, egyesületnél eltöltött idő, unokatestvérek száma, stb. A kötélén úgy lehet közlekedni, hogy a lábak (cipő) vagy a kötélhez érnek, vagy a levegőben vannak. (A kötélén állva elkerülhetetlen, hogy a lábak (cipők) a földhöz érjenek.)

A játék lezárása. A feladat akkor ér véget, amikor mindenki elfoglalta a helyét a sorban. A játékvezető megkérdezheti, hogy tudtak-e meg a többiekéről valamilyen újdonságot. Az érdekesebb sorbarendezések után javasolt "kihangosítani" a sorrendet. Például ki milyen régen van az egyesületnél? Legrövidebb időtől indulva kérd meg a résztvevőket, hogy mondják ki, mióta vannak az egyesületben!

A játékvezető feladatai. Megfelelő hosszúságú kötél kihelyezése. A kötelet olyan helyszínen kirakni, ami biztonságos. Van, hogy a résztvevők nagyon koncentrálnak arra, hogy a kötélén álljanak, hogy egyensúlyvesztéskor nagyot lépnek hátra.

Létszám: 10-30 fő

Időtartam: 10-30 perc

Helyszín: beltérben vagy kültéren

Lehetséges variációk. Teljes kört formáló kötél esetén a résztvevők két irányba tudnak haladni, ami hozhat gyorsabb megoldási időt, de csökkenti az egyének interakciójának számát.

Legjobb reményeid!

A játék célja: Közös célok feltárása

A játék megnyitása. Foglaljatok helyet körben. Az elkövetkező percekben előre utazunk a jövőbe. Egy olyan jövőbe, ahol pont úgy történt minden ahogy szerettedek volna, vagy még jobban. Hogy néz ki fél év múlva az egyesület, hogy néz ki egy napod fél év múlva, ha minden a lehető legjobban alakult addig? Csukjátok be a szemetek, amikor kinyitjátok már 2022. november nyolcadika van. Nyissátok ki a szemeteket. Írjátok le, hogy milyen most 2022. novemberében az egyesület és milyen a te átlagos napod!

A játék menete, játékszabályok. A csoportból bárki kezdheti a megosztást.

A játék lezárása. A feladat akkor ér véget, amikor az utolsó gondolatok is elhangzanak.

A játékvezető feladatai. Támogatni a résztvevőket, hogy a remélt jövőben maradjanak és ne kerüljenek elő a félelmek és a negatív tényezők. Nagyobb létszám esetén kisebb csoportokban érdemes a megosztó kört vezetni és post it-re gyűjteni a részleteket. A post it-ek kiragasztásával az egész csoport megismerheti a remélt jövő részleteit.

Létszám: 6-40 fő

Időtartam: 30 perc

Helyszín: beltérben vagy kültéren

Szuperlativusz!

A játék célja: Egymás megismerése.

A játék megnyitása. Kérd meg a résztvevőket, hogy alkossanak páros számú csoportokat, úgy hogy a csoportokon belüli létszám megegyezzen, vagy maximum 1 fővel térjen el és egy csoportban 6-10 fő legyen. Minden csoportban mindenkinek keresnie kell egy olyan történetet, cselekvést, amire büszke és abban a csoportban ő az egyetlen aki ilyet csinált, vagy akivel ilyen történt.

Szerintem ebben a csapatban én vagyok az egyetlen, aki.....

Ha másra is igaz az állítás ami elhangzott, akkor az adott embernek újat kell keresnie.

A játék menete, játékszabályok. A csoportok egymástól távolabb helyezkedjenek el, hogy ne hallják egymást. A rendelkezésre álló idő a csoportlétszáma szorozva 2 perccel. Miután mindenki talált olyan dolgot, ami csak rá igaz a csoportban, csoportonként 2 vagy 3 (játékvezető dönti el) történetet kell kiválasztani a csoportoknak.

A következő részben 2-2 csoport találkozik és elindul a találgatás.

Az egyik csoport kezdi az egyik történetével:

Nálunk van valaki, aki ...

Találjátok ki, hogy ki az!

A másik csoportnak 1 perce van kétszer tippelnie. Amennyiben eltalálták, hogy kire igaz a történet, úgy kapnak egy pontot.

Cél, hogy folyamatosan felelve a csoportok létszámát végül 2 csoport "álljon egymással szembe".

A játék lezárása. A feladat akkor ér véget, ha a teljes csapat együtt van és elhangzottak a tippek.

A játékvezető feladatai. Segíteni a résztvevőket az esetéges elakadásoknál. Mért az időt és pörgetni a folyamatot, hogy ne egy végtelen hosszú gondolkodásba forduljon a találgatás. Tippetéseket követően bátorítani a résztvevőket, hogy minél több részletet tudjanak meg a másik történetéről.

Létszám: 10-40 fő

Időtartam: 20-40 perc

Helyszín: beltérben vagy kültéren

Pozitív pletyka!

A játék célja: Személyes visszajelzés adás és bensőséges légkör kialakítás.

A játék megnyitása. Kérd meg a résztvevőket, hogy alkossanak kicsi, 4-5 fős csoportokat, majd kérd meg őket, hogy üljenek le kis körökbe, amelyek 1-2 méter távolságban vannak egymástól.

Mond el a csoportnak, hogy most pletykálkodni fogunk, de ez egy különleges pletyka lesz. Csak pozitív dolgokat mondunk egymásról, úgy, mintha ott sem lenne.

A játék menete, játékszabályok. Minden csoportból megkérünk egy valakit, hogy forduljon arccal kifelé. A csoport most róla fog pletykálni, ő pedig, mintha épp "kihallgatná", ahogy róla beszélnek, nem mondhat semmit, nem reagálhat sehogyan, csak hallgatózhat.

A kis csoport többi tagja 1-2 percig pletykálkodik, ha valamelyik kiscsoportban kevésbé indul be a dolog, akkor lépünk oda és mondjunk mi pár pozitív pletykát.

A játék lezárása. Az 1-2 perc leteltével a kör egy másik tagja fordul kifelé, és a csoport most róla kezd el pletykálni - addig folytassuk, amíg a kiscsoportok összes tagja sorra került.

A játékvezető feladatai. Támogató légkör kialakítása. Az idő mérése. Ha valamelyik résztvevőnél lassabban kerülnek elő a pletykák, akkor a játékvezető saját pozitív megerősítő pletykát mond, segítve a többieket.

Létszám: 4-30 fő

Időtartam: 20-30 perc

Helyszín: beltérben vagy kültéren

Az egyesület számára továbbfejlesztett feladatok:

Alkoss szobrot!

A játék célja: Jó hangulat kialakítása, összetartozás megélése.

A játék megnyitása. Mint művészettel foglalkozó emberek most a kreativitásotokat hívjuk segítségül. Szobrokat fogtok alkotni!

A játék menete, játékszabályok. Első körben keress magadnak egy párt. A pár egyik tagja lesz a szobor, a másik a szobrász. Minden körben cseréljenek szerepet a résztvevők.

Első szobor: Alkosd meg a vidámság szobrát.

Második szobor: Alkosd meg a lelkesedés szobrát.

Most mindenki a saját maga szobrának a szobrásza lesz.

Harmadik szobor: Hozzatok létre egy szoborcsoportot, ami az egyesületeteket jeleníti meg.

Minden kör fután a szobrászoknak lehetősége van végignézni a többi szobrot.

A játék lezárása. Vetítsd ki a képeket a résztvevők számára és beszélgetsetek a szobrokról.

A játékvezető feladatai. Fényképek készítése a szobrokról és a szoborcsoportról.

Létszám: 10-30 fő

Időtartam: 30 perc

Helyszín: bárhol

Lehetséges variációk. Szobrok témája bármi lehet, ami segíti az aktuális cél elérését.

Workshopon elhangzott elméleti információk:

A megerősítő visszajelzés adása, mint például a pozitív pletyka fejleszti az önbizalmat és a csoporton belüli elfogadottság érzését.

A remélt jövőről való beszélgetés a megoldásfókuszú coaching egyik eszköze. Jelen időben beszélni egy vágyott ideális jövőképről lelkesítő és nagy mértékben hozzájárul a közös célok kialakításához. A tapasztalatok azt mutatják, hogy sok esetben hasznosabb a célok, remélt jövő felől megközelíteni a tervezést és nem a jelen problémáiból kiindulni.

A közös cél, amit valóban ténylegesen mindenki akar erőt ad és egy irányba vezet az egyesületet, a közös cél nélkül csak néhány egyesületi tag dolgozik az általuk megfogalmazott célok elérése érdekében.