

Worskhop emlékeztető a foglalkozás tematikájáról, eredményeiről

Fejlődjünk együtt! - workshop

Lurkó Győri Kórház Gyermekosztályért Alapítvány

A workshop időpontja: 2022.06.25.

Helyszín: Győr, Töltésszer utca 20.

Időtartama: 15:00-18:00

A workshop célcsoportja:

A Lurkó Győri Kórház Gyermekosztályért Alapítvány közösség tagjai, pártolói, önkéntesei

A workshop felépítése:

- Mi csalt ma mosolyt az arcodra?
- Pacsihaver!
- Kötélen sorba!
- Ha az alapítvány egy mese lenne, melyik szereplő lennél a mesében?
- Szuperlativusz!
- Én vagyok a Mikulás!
- Labdagyár!*
- 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!

Pacsihaver!

A játék célja: Hangulat fokozása.

A játék megnyitása. Kérlek kezdjétek el sétálni szabadon úgy hogy közben találkozzatok egymással.

A játék menete, játékszabályok. A játékosok szabadon mozognak a térben. A játékvezető instrukciójára mindig keresnek maguknak egy párt és köszöntik őt azon a módon, ahogy a játékvezető mondja. Alsó-pacsi barát: sima alsó pacsi, felső-pacsi barát: két tenyérrel pacsi a fej fölött, motor barát: a másik kezének mint motor kormányának használata, fejős tehén barát: a másik összefordított hüvelyk ujjainak megfejtése, táncos barát: táncolnak (...). Fontos, hogy jegyezzék meg az adott instrukcióhoz tartozó társukat, hiszen egy idő után nem lesz újabb barát, hanem ezek a barátok fognak majd egyre gyorsabb ütemben váltakozni, a játékvezető utasítása szerint.

A játék lezárása. A feladat akkor ér véget, amikor lejár az idő.

A játékvezető feladatai. Előre kitalálni 4-5 párt alkotó cselekvést (pacsi, mosoly, grimasz,..). 3-4 pár után visszahívni az eddigi párokat véletlen sorrendben.

Létszám: 10-100 fő

Időtartam: 10 perc

Helyszín: beltérben vagy kültéren

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 kötéltre!

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 kötélen sorba. Ötletek a sorrendekhez: magasság, kor, kisujj méret, egyesületnél eltöltött idő, unokatestvérek száma, stb. A kötélen úgy lehet közlekedni, hogy a lábak (cipő) vagy a kötélnél érnek, vagy a levegőben vannak. (A kötélen 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 kötélen 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.

Ha az alapítvány egy mese lenne, melyik szereplő lennél a mesében?

A játék célja: Önreflexió az alapítványon belüli működésre.

A játék megnyitása. Ha az alapítvány egy mese lenne, te milyen meseszereplő lennél ebben a mesében?

A játék menete, játékszabályok. Kérd meg a résztvevőket, hogy közösen beszéljék át, hogy ki milyen meseszereplőre asszociál a saját működésével kapcsolatban, majd térben jelenítsék is meg ezt a mesét.

A játék lezárása. A feladat akkor ér véget, amikor mindenki elfoglalta a helyét és megjelenítették a mese egyik jelenetét.

A játékvezető feladatai. Elakadás esetén segíteni a résztvevőket az asszociációkban.

Létszám: 4-15 fő

Időtartam: 10 perc

Helyszín: beltérben vagy kültéren

Lehetséges variációk. Második körben dolgozhat a csoport azon, hogy ki milyen szerepben szeretne lenni a szervezeten belül.

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 történet.

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 kezd 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 felezve 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 tipppek.

A játékvezető feladatai. Segíteni a résztvevőket az esetéges elakadásoknál. Mélni az időt és pörgetni a folyamatot, hogy ne egy végtelen hosszú gondolkodásba forduljon a találgatás. Tippeléseket 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

Én vagyok a Mikulás!

A játék célja: Hangulat fokozása.

A játék megnyitása. Helyezz a körbe magad mellé plusz egy-egy széket. Keves csapat, ha én vagyok a Mikulás, akkor kik ülnek mellettem? Ha van ötleted, gyere és ülj mellém!

A játék menete, játékszabályok. Első körben a Mikulás ül középen. Miután leülnek mellé a résztvevők (ketten). Megkéri őket, hogy mutakozzanak be. Majd a középen ülő Mikulás kiválasztja, hogy kit visz szívesebben magával. Mikulás és akit választott, visszaülnek a körbe, míg a nem kiválasztott résztvevő beül középre.

Minden körben elhangzik, hogy ki az aki középen ül és akinek van ötlete, hogy ki ülhet mellette, az helyet foglal mellette, majd bemutatkoznak és a középső ember választ.

A játék lezárása. Akkor ér véget a játék, ha lejár az idő, vagy a hangulat eléri a csúcspontot.

A játékvezető feladatai. Pörgetni a játékot és ha nincs jelentkező, akkor beülni az egyik üre székre.

Létszám: 10-30 fő

Időtartam: 10 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 lasabban 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:

Játékgyár!

A játék célja: Együttműködés fejlesztése.

A játék megnyitása. Az alapítvány gyerekeknek segít a való életben. Ebben a feladatban szimulálni fogjuk egy játékgyár működését.

A játék menete, játékszabályok. Létszámtól függően jelölj ki egy téglalap alakú területet, amelynek rövidebb oldala körülbelül 2 méter, hosszabb oldala pedig olyan hosszú, hogy a résztvevők fele kényelmesen elférjen mellette.

A téglalap egyik sarkában helyezd el a gyártandó játékokat (labdák, plüssök). Ezzel a sarokkal átlóban lévő sarkába pedig egy tárolót (vödör, zsák).

A cél, hogy a lehető legtöbb játékot legyártsa a csapat.

Egy játék akkor kerül legyártásra, ha mindenki egyszer, de csak egyszer hozzáért és eljut a tárolóba. Fontos szabály, hogy a melletted állónak nem juttathatod a játékot! Dobni és adni is ér a játékokat, viszont az a játék, amelyik földet ér, az elveszett. A gyár gépei közé, vagyis a téglalap alakú területbe tilos belépni.

5 perc tervezési idő után indul a gyártási folyamat. Egy gyártási ciklus szintén 5 perces.

Minden kör után 5 percnyi idő áll rendelkezésre a tapasztalatfeldolgozásra és tervezésre.

A játék lezárása. A feladat akkor ér véget, ha lejár a 30 perc. A játék lezárásaként beszéljete arról, hogy mi az ami működött, mi tette lehetővé hogy X darab játékot legyártson a csapat.

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

Létszám: 10-40 fő

Időtartam: 45 perc

Helyszín: beltérben vagy kültéren

Workshopen elhangzott elméleti információk:

A bizalomfejlesztés és egymás megismerését elősegíti a fizikai kontaktus (biztonságos környezetben). Az olyan feladatok, ahol a résztvevők egymást segítve, egymást érintve, tartva oldálnak meg valamilyen kihívást, segítik a bizalom kialakulását és egymás jobb megismerését.

A kihívást jelentő feladatok, mint például a Játékgár a közös élmények és siker megélésével fejlesztik a közösséget, az összetartozás élményét.

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

Szibériai Pityer Bt.

képviselő:

Czifrik Balázs