

Feladatok leírása

2.1. Önismereti megbeszélés / jégtörő a témakör bevezetéséhez

Elméleti háttér: A résztvevők gondolatébresztő kérdéseket megválaszolva végiggondolják, mi motiválja őket és erről beszélgetést folytatnak egymással. A feladat során tudatosabbá válik, hogyan gondolkodnak az adott témáról. A témakör hasznos jégtörő feladatoként is szolgál. A tanulók önismeretének fejlesztése érdekében a tréner a kérdéseket többféleképpen is felhasználhatja.

A feladat célja: Önismeret mélyítése.

A feladat leírása: Az Önismereti kérdések című, állításokat felsorakoztató feladatlapot (melléklet, 2.1. feladatlap) felvágjuk, és három asztalra helyezük. Adott asztalnál ülő résztvevők kiválasztanak a listáról 2-3 állítást, amelyet szívesen megbeszelnének csoportban/egymás között. Ezt követően meg is valósul a beszélgetés.

A feladat megvalósítható úgy is, hogy a tréner kiválaszt 5-6 kérdést a listáról, amelyet a résztvevők írásban megválaszolnak. Ez esetben az állításokat egyénileg kiegészítik majd, 2-3 fős kiscsoportokban megbeszélik.

Időtartam: 45-60 perc

Eszközigény: Önismereti kérdések (2.1. feladatlap)

Önismereti kérdések

- Ha valaki (valakik) nyomást gyakorol rám, akkor gyakran érzem magam..., mert azt gondolom magamban/ magamról, hogy...
- Egyes hazugságot mondanék abban az esetben, ha...
- A legnehezebb a következőkről döntést hoznom: ...
- Amikor a munkahelyen valaki kritizál, gyakran érzem magam..., mert azt gondolom magamban / magamról, hogy...
- Nem tudok jól odafigyelni, amikor...
- Akkor vagyok a legmotiváltabb, amikor...
- Kerülöm a kihívásokat, amikor...
- Meg tudok nyílni másoknak, ha...
- Amikor vezető szerepbe kerülök, én...
- A legnagyobb csalódásom a ...hoz/hez/höz köthető.
- Makacs vagyok, amikor...
- Jobban megértenének...
- Akkor teljesítek a legjobban az életben, amikor...
- Ha tudnám, hogy nem vallok kudarcot, a következőt tenném: ...
- A ledolgozott munkamennyiséget nálam az befolyásolja, hogy...
- Akkor vagyok nagyon bátor, amikor...
- Elszalasztottam egy hatalmas lehetőséget az életben, amikor...
- Akkor vagyok a legboldogabb az életben, amikor...
- Saját magam miatt nem jutok előbbre, amikor...
- Könnyen felnövök a feladathoz, amikor...
- Érzéketlen vagyok mások iránt, amikor...
- Nagyon nehéz érzelmileg jelen lennem, amikor...
- Az életemben leginkább abban kell segítség, hogy...
- Az egyik legfontosabb dolog, amit szüleimtől/nevelőimtől tanultam, hogy...
- Ha valaki nem bánik velem jól, én...
- Ha nem kellene pénzt keresnem, a következőt tenném: ...
- Ha nem félnék, a következőt tenném: ...
- Hajlamos vagyok gátat szabni magamnak, amikor...
- Úgy vezetem le a feszültséget, hogy...
- Akkor érzem magam a legjobban, amikor...
- Rendszeresen törődöm magammal azzal, hogy...
- A gyengeségeim a következők: ...
- Az erősségeim a következők: ...
- A legjobban úgy tudok tanulni, hogy...
- Akkor voltam az életben legboldogabb, amikor...
- Akkor voltam az életben legboldogtalanabb, amikor...
- Ha a világon bármit megtehetném, a következőt tenném: ...
- Szeretném, ha életem hátralévő részében...

2.2. Személyes idővonal (metróvonal)

Elméleti háttér: Beszélgetésindító és gondolatébresztő eszköz, amely során szó esik a munkanélküliséget az alacsony önbizalmat összekötő kulcsfogalmakról, a tanulók pedig érzelmeik széles skáláját ismerhetik meg.

A feladat során a résztvevők mélyebb megértést és tudatosabb felfogást alakítanak ki személyes útjukat és jövőre vonatkozó reményeiket és elvárásaikat illetően. Mindezt segíti a gondolatok vizualizációja.

A feladat célja: életút fontos eseményeinek átgondolása, jövőkép formálása.

A feladat leírása: Egy vízszintesen elhelyezett A4-es lapon a résztvevők egy vonalat húznak, amin bejelölik eddigi legnagyobb eredményeiket. A tréner ezután beszélgetésindító kérdéseket tesz fel, amelyeket megválaszolva megvitatják a résztvevők érdekes jellemzőit és életeseményeit.

A feladat alternatívája, hogy a résztvevők kapnak egy üres metróterképet ahol a fő fogalmak (pl. munkanélküliség, önbizalomhiány, önbizalom, személyiség változása) a vonal egyik, vagy mindkét végén fel vannak tüntetve. A beírásokat a csoportvezetőnek belátása alapján az egyénekhez vagy a csoporthoz kell igazítani.

A résztvevők feladata: kitölteni az ábrát az állomások neveivel, úgy, hogy az egymást követő állomások között logikus kapcsolat legyen. A résztvevőknek választásaikat indokolni és magyarázniuk kell.

A metróterkép feladatlap jobb képességű személyek számára úgy is előkészíthető, hogy a kiindulópont (jelen állapot meghatározása) és a végállomás (elérendő cél) megnevezéseit is neki kell beírnia. Ez esetben ennek a fázisnak a végén érdemes a trénernek egyeztetnie egyénileg a csoporttagokkal, s csak utána kezdjenek hozzá a közbülső állomások (milyen utat kell megtennem) neveinek beírásához.

Időtartam: 45-60 perc

Eszközigény: A4-es papír, írószer, beszélgetésindítók, metróterkép

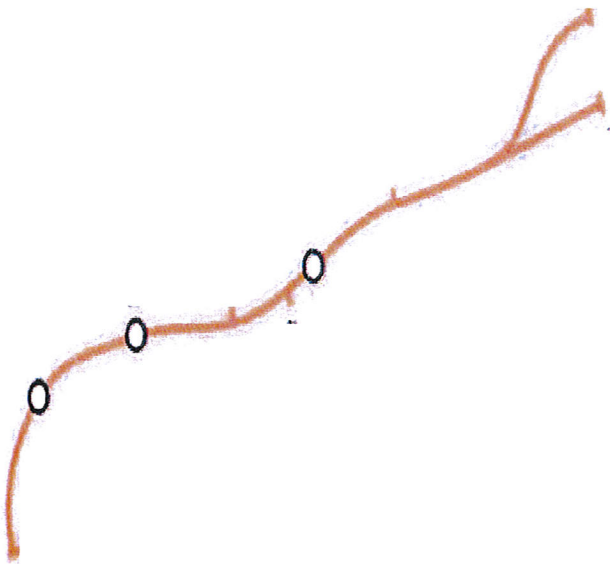
Megjegyzés: A trénernek érdemes folyamatosan nyomon követni a résztvevők munkáját és szükség esetén egyéni segítséget is kell nyújtani.

Személyes idővonal (metróvonal)

Az ábrán látható metró térkép két végpontjában, meg vannak nevezve fontos életállapotot kifejező fogalmak. Kérjük, hogy ezek közé írja be az állomások neveit úgy, hogy az egymást követő állomások között logikus kapcsolat legyen – és a saját életútját, célját bemutassa, szimbolizálja. Beírásait indokolja, magyarázza is!

Önbizalomhiány

A személyiség



Munkanélküliség

2.3. Önismereti kérdőív

Elméleti háttér: A feladat során a résztvevők mélyebb megértést és tudatosabb felfogást alakítanak ki személyes útjukat és jövőre vonatkozó reményeiket és elvárásaikat illetően. A kérdőív állításai központjában az önismeret és mások megismerése, valamint az érzelmeink kezelése és mások érzelmeinek kezelése áll.

A feladat célja: önismeret mélyítése, érzelmi intelligencia témakörére való figyelemfelhívás

A feladat leírása: A tréner röviden ismerteti az érzelmi intelligencia fogalmát, majd a csoporttagok egyéni munkával kitöltik a kérdőívet (2.3. feladatlap) és kiértékelik azt.

A magas pontszámok az adott területen magas érzelmi intelligenciát mutatnak.

Ezt követően a csoportvezető megbeszéli a tagokkal, mely kategóriákban értek el magasabb pontszámot és hol vannak még hiányosságaik. Kinek mely készségeket kell még fejlesztenie?

A résztvevőkkel megbeszéljük: miért adtak maguknak alacsonyabb pontszámokat bizonyos területeken. A különböző körülmények/emberek befolyásolták az adott válaszokat?

Elemezzük, hogy a saját érzelmek kezelése jelent-e nagyobb kihívást vagy a másokét? A saját érzelmeiket kezelik-e jobban másokénál, vagy mindkettőt egyforma mértékben képesek kezelni?

Időtartam: 45-60 perc

Eszközigény: önértékelő kérdőív (melléklet, 2.3. feladatlap)

Önismereti kérdőív

Saját érzelmeink felismerése és megértése	Pontozza 1-10-ig terjedő skálán (10= teljesen egyetért, 1= teljesen nem ért egyet)
Ha nem kapok meg egy állást az interjú után, és kérdeznek róla, beismerem, hogy csalódott vagyok.	
Felismerem az érzelmeimet velem kapcsolatos kritika elhangzásakor. Képes vagyok tudatosan reagálni, ha valaki kritizál engem. Tudom, hogy a kritikát viszonzozhatom, figyelmen kívül hagyhatom, elfogadhatom. De az is előfordul, hogy összetörök egy kritika hallatán.	
Meg tudom mondani, mikor vagyok mérges, frusztrált, csalódott, vagy sajnálkozó.	
Ha egy barátom új munkát kap, vagy előléptetik, be tudom ismerni, ha féltékeny vagyok rá.	
Ha egy interjú az erősségeimről kérdeznek, fel tudok sorolni párat és példákat is tudok mondani rá, hogyan kamatoztattam már őket.	
Ha egy olyan tréning felénél járnék, ami nem igazán tetszik, abbahagynám.	
össz. pontszám	

Érzelmeim kezelése	Pontozza 1-10-ig terjedő skálán (10 = teljesen egyetért, 1 = teljesen nem ért egyet)
Ha valaki megalázna mások előtt, őszintén megmondanám neki, hogy megbántottam/megszégyenítettem érzem magam.	
Ha valakitől olyan e-mailt kapok, ami felbosszant, megvárom, amíg lenyugszom, és csak aztán válaszolok rá.	
Van, hogy valakit a munkahelyemen/egyéb hivatalos helyen nem szeretek, vagy nem jövök ki vele jól, mégis képes vagyok nyugodtan és udvariasan viselkedni vele.	
Ha aggódnék/nyugtalanítana egy állásinterjú, vagy sok ember előtti felszólalás, a feladatra összpontosítanám az energiáimat és alaposan felkészülnék.	
Ha olyan szomorú hírt hallok, amelytől sírhatnék	

lesz, nem érzem magam rosszul emiatt és nem rejtem el a könnyeimet.	
Ha valaki szépeket mond rólam, könnyedén meg tudom köszönni a bókot.	
össz. pontszám	

Felismereni és megérteni mások érzelmeit	Pontozza 1-10-ig terjedő skálán (10 = teljesen egyetért, 1 = teljesen nem ért egyet)
Barátaim körében összességében tudom, hogyan éreznek a körülöttem lévőek egymás iránt.	
Ha nem tudom biztosan, hogyan érzi magát valaki, a testbeszéde alapján megpróbálom kitalálni.	
Ha azt akarnám, hogy valaki segítsen a munkámban, kéresemmel megvárnék egy alkalmas időpontot, hogy az illető biztosan beleegyezzen.	
Ha úgy tapasztalnám, hogy a munkahelyemen valaki kerül engem, vagy tudomást sem vesz rólam, megkérdezném, mivel bántottam meg.	
Tisztában vagyok vele, hogy mely emberek vannak pozitív, illetve negatív hatással az életemre; kikkel érzem jól, illetve rosszul magamat.	
Az esetek nagy részében meg tudom állapítani, ha valaki nem figyel rám.	
össz. pontszám	

Hogyan kezelem mások érzelmeit	Pontozza 1-10-ig terjedő skálán (10 = teljesen egyetért, 1 = teljesen nem ért egyet)
Tudom, hogyan kell másokkal rossz hírt közölni, és hogyan kezeljem reakciójukat.	
Ha valaki azt mondaná, hogy az egyik gyerekével jobban szeret lenni, mint a másikkal, és emiatt büntudat gyötri, megnyugtatom, hogy emiatt nem kellene rosszul éreznie magát.	
Ha valamelyik kollégámon észrevenném, hogy az inggallérból kilóg a biléta, szólnék neki, és gyorsan témát váltanék.	
Általában pontosan ki tudom fejezni valakinek a hálámat, nem kell közben a szavakat keresnem.	

(Meg tudom választani, hogy adott személy számára hogy fejezzem ki a hálámat.)	
Ha valaki támadólag, vagy gorombán viselkedne egyik kollégámmal, nem lennék dühös, vagy nem érzénem rosszul magam, hanem higgadtan megkérném a felettesemet, hogy orvosolja a problémát.	
Ha egy barátom személyes higiéniáját tekintve kihívásokkal küszködik, a megfelelő szóhasználattal beszélnék vele a problémáról.	
össz. pontszám	

2.4. Családi szociogram

Elméleti háttér: A szociogram vizuálisan mutatja meg a csoporton belüli viszonyokat, ezen eszközzel segíthetjük az egyénben tudatosítani a családjához fűződő kapcsolatát és az ott betöltött helyét. A feladat megmutatja, milyen gyakran teremtjük újra családi mintáinkat a baráti kapcsolatainkon belül.

A feladat célja: Önismeret mélyítése, tudatosítás. Felrajzolni és a csoportban megbeszélni a személynek a családi szociogramját.

A feladat leírása: A tréner kioszt pár szociogram mintát, majd megkéri a résztvevőket, hogy rajzolják meg sajátjukat, különböző színeket használva, amelyek a különböző családi kapcsolataikat és a személyekhez fűződő attitűdjüket szemléltetik. A 2.4.1. feladatlapon található kérdéseket felhasználva megvizsgálhatjuk a szociogram különböző vetületeit. A feladat a modul végén is felhasználható a csoportdinamika szemléltetésére a "Fizikai szociogram" feladatnál.

Időtartam: 45-60 perc

Eszközigény: szociogram minták (melléklet 2.4.1-3. feladatlapok), A4-es írólapok, íróeszközök

Családi szociogramok

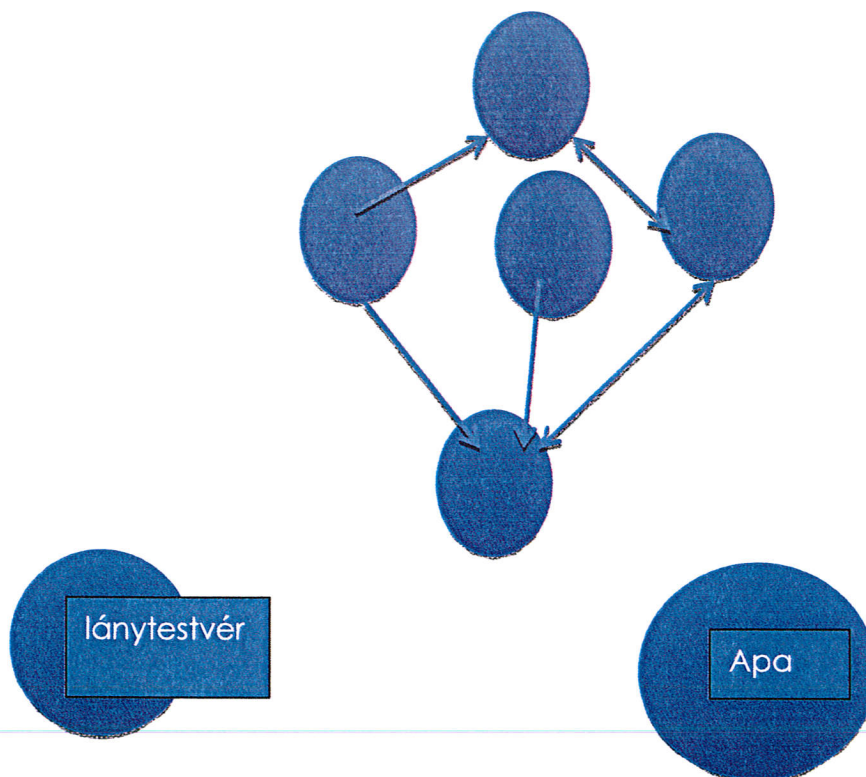
A szociogram az emberek közötti kapcsolatok vizuális megjelenítésére szolgál. Segítségével megismerhetjük a családon belüli mintákat/problémákat, a vezetőt, az elszigeteltet, és megmutatja az egyén helyzetét a családon belül.

Amikor szociogramot rajzolunk, a következő kérdésekre kereshetjük a választ:

- Milyen kapcsolatok vannak a családtagok között?
- Ki a vezető?
- Ki elszigetelt a családban?
- Milyenek a kapcsolatok?
- Kivel jövök ki és kivel nem?
- A család egységes, vagy megosztott?
- Hogyan hatott ez ránk?

A szociogram elkészítése

Körökbe írt nevek: a körök az egyes családtagoknak felelnek meg, méretük pedig az egyén családon belüli fontosságát tükrözi.



Szociogram elkészítéséhez magyarázat

A körök közötti vonalak: a családtagok közötti köteléket mutatják, a folytonos vonal erős, a szaggatott vonal gyenge kapcsolatokra utal a családtagok között. Színes vonalak jelzik a negatív/ellentétes kapcsolatokat; ahol nagy a feszültség, vagy a két családtag nem beszél egymással.

Egy vagy két irányba mutató nyilak: megmutatják, hogy a kapcsolat kölcsönös-e, vagy csak egyirányú: ez esetben csak az egyik fél ad, míg a másik valami külső vagy belső ok miatt nem ad viszonzást.

Nem
szeretem



mindkét irányban
erős



legtöbbször
baráti

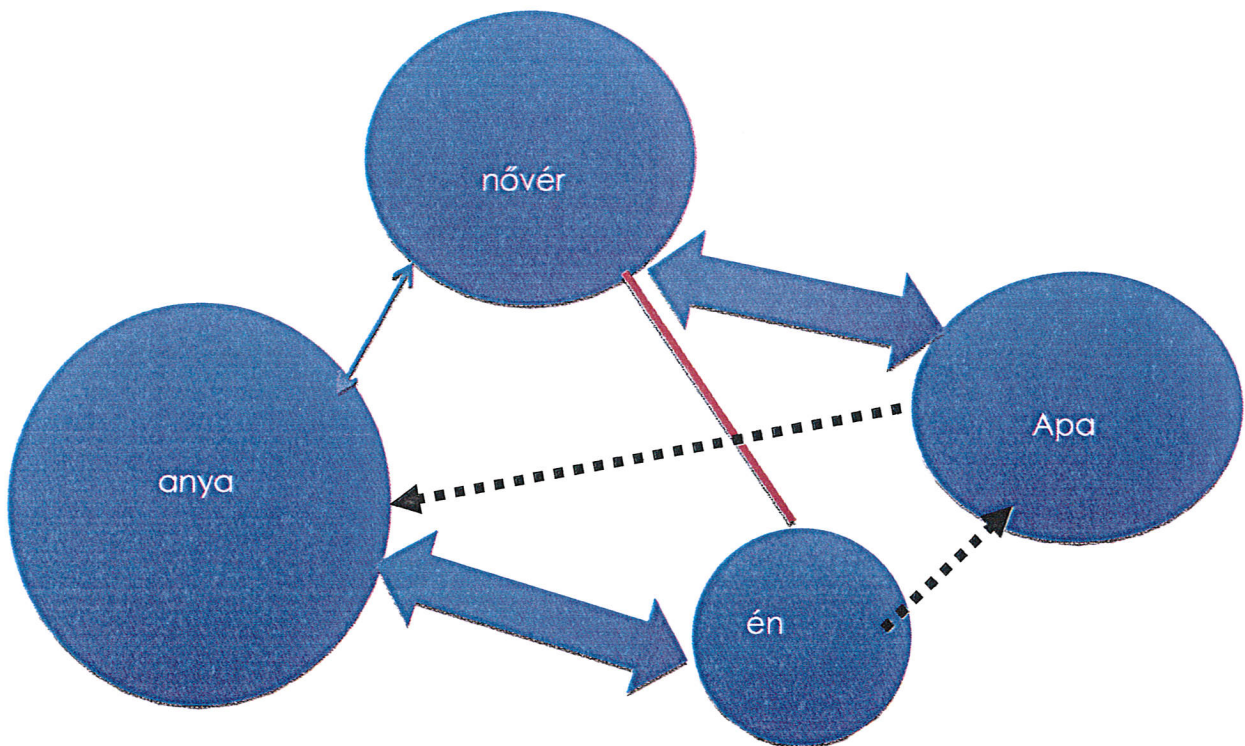


gyenge
kapcsolat



Szociogram példa

Ebben a családban az egyének saját meglátása szerint: erős kapcsolata van édesanyjával, míg apjával gyenge. Nem jön ki jól a nővérével. Az apa jó kapcsolatot ápol a nővérral, míg az anya és apa közötti kapcsolat eléggé gyenge.



2.5. Hallgassunk az érzéseinkre

Elméleti háttér: A feladat során a résztvevők behatóbban ismerik meg saját érzelemládjukat, így könnyebben tudják érzelmeiket azonosítani és felismerni.

A feladat célja: Önfeltárás, készségfejlesztés. A résztvevők képesek legyenek beazonosítani érzéseiket és érzelmeiket.

A feladat leírása: A csoporttagok minél többfajta érzelmet gyűjtenek össze, amelyeket post-itekre írnak fel. A tréner ezután zenei videoklipeket játszik le a kiscsoportoknak, a csoporttagok pedig megfigyelik, milyen érzelmeiket vált ki belőlük a zene. A csoportok összehasonlítják jegyzeteiket. Esetleg újra megnézhetik a klippeket és beszélgethetnek arról, mit gondolnak, mi váltott ki adott érzéseket.

Felhívhatja a csoportvezető a tagok figyelmét, hogy figyeljék az ő általuk megnevezett érzések mennyiben hasonlóak vagy eltérőek mások által leírtakhoz.

Ha a résztvevőknek gondot okoz a zene alapján érzelmeiket gyűjteni vagy beazonosítani, akkor jól jöhet, ha a trénernél van egy lista (2.5. sz. feladatlap), amit segítségként adhat nekik.

Időtartam: 45-60 perc

Eszközigeány: 2.5. sz. feladatlap, post-itek, zenei részleteket tartalmazó CD, írószer, írólap

Hallgassunk az érzéseinkre

Megrökönyödött	Féltékeny
Mérges	Örömteli
Bosszús	Magányos
Nyugtalan	Elveszett
Szégyenkező	Szeretetteljes
Keserű	Boldogtalan
Unott	Motivált
Elégedett	Ideges
Nyomott	Békés
Eltökélt	Büszke
Megvető	Megkönnyebbült
Undorodó	Neheztelő
Buzgó	Szomorú
Zavarban van	Megelégedett
Energikus	Ijedt
Irgy	Öntudatos
Izgatott	Megdöbbent
Ostoba	Magát ostobának érző
Frustrált	Magát butának érző
Megvadult	Gyanakvó
Gyászoló	Feszült
Reménykedő	Rettegő
Magát alkalmatlannak érző	Csapdába esett
Bizonytalan	Aggodalmas
Felvillanyozott	Értéktelen
Ingerült	