

2.23. Dráma háromszög

Elméleti háttér: Eric Berne, Stephen Karpman tranzakcióanalízis játszmákkal foglalkozó munkái.

A feladat célja: Ismeretek átadása, önismeret mélyítése. Jobban megértetni a csoportdinamika önbizalomra gyakorolt hatását a munkahelyen.

A feladat leírása: A tranzakció analízis elméletében megfogalmazott három szerepet (üldöző, áldozat, megmentő; 2.23.1. feladatlap) a tréner ismerteti a csoporttagokkal. A rövid előadása megtartásához készíthet PPT-t is.

Majd kiscsoportokra osztja a csoportot és kiosztja számukra a 2.23.2-4. sz. feladatlapok egyikét. A kiscsoportok egyéni munkával feldolgozzák a kapott szerephez kapcsolódó jellemvonásokat. Ehhez interneten kereshetnek további információkat. A résztvevők megválaszolják a lapjukon feltett kérdéseket is.

Ezt követően a tréner irányításával a kiscsoportok beszámolnak egymásnak munkájukról.

A feladat másik felében a tréner megkéri a résztvevőket, hogy próbáljanak meg felidézni korábbi munkahelyi (fiatalok esetében iskolai) élményeik alapján olyan eseményeket, élményeket, melyekben ráismernek a „dráma háromszög” jelenségére. (Ezeket esetleg meg is jeleníthetik dramatikusan). Ezek kapcsán az önbizalomra ható tényezőket végiggondolják és megbeszélik.

A feladat során a résztvevők felidézik, mikor töltötték be az „áldozat”, az „üldöző”, vagy a „megmentő” szerepét, ezáltal felismerhetik, milyen változékony ez a háromszög, valamint milyen hatással van az egyén önbizalmára.

Időtartam: 90-120 perc

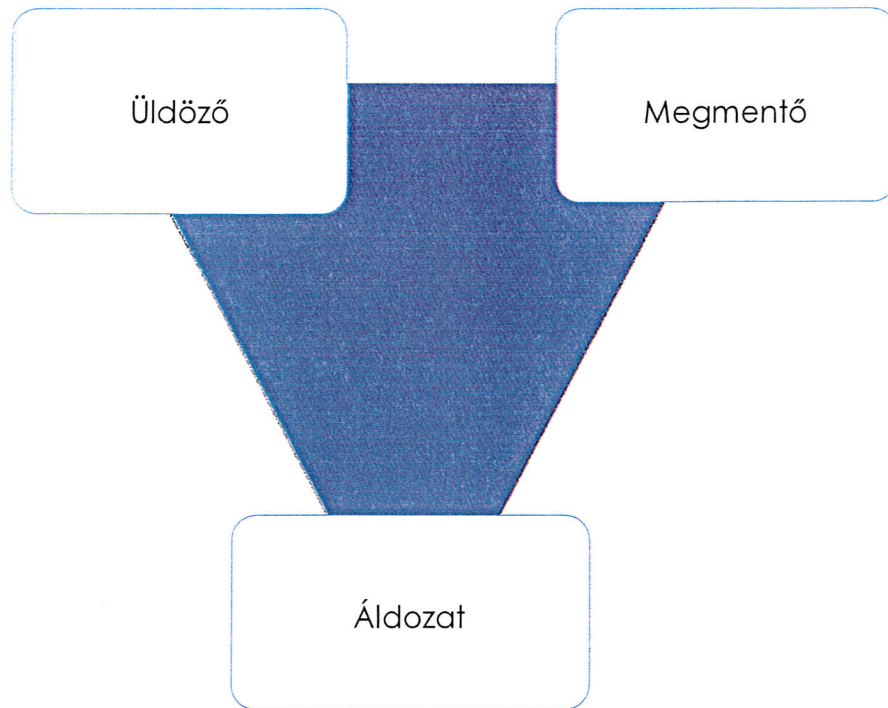
Eszközigény: 2.23.1-4. feladatlapok, számítógépek, internet hozzáférés, nyomtató

Megjegyzés: Jobb képességű tagokból álló csoport számára ajánljuk a feladatot.

A dramatikus megjelenítés feltétele a vezető részéről, hogy jártas legyen e módszer alkalmazásában!

Javaslat: A feladat kiscsoportokban való felkészülési része házi feladatként is kiadható.

Dráma háromszög



Dráma háromszög
Az áldozat jellemzői és gyakori szófordulatai

Jellemzők: védekező, túlságosan érzékeny, manipulatív, alázatos

Sosem kapom
meg az állást

Megcsináltam volna,
csak ...

Senki sem szeret.

Semmi sem úgy
alakul, ahogy
szeretném

Miért vagyok ilyen
haszontalan?

Nem tehetek
róla.

Az áldozatok úgy érzik:

- keményen elbántak velük.
- nem hagyták, hogy elérjék álmaikat.
- mások hibásak az ő szerencsétlenségükért.

Szegény én ...

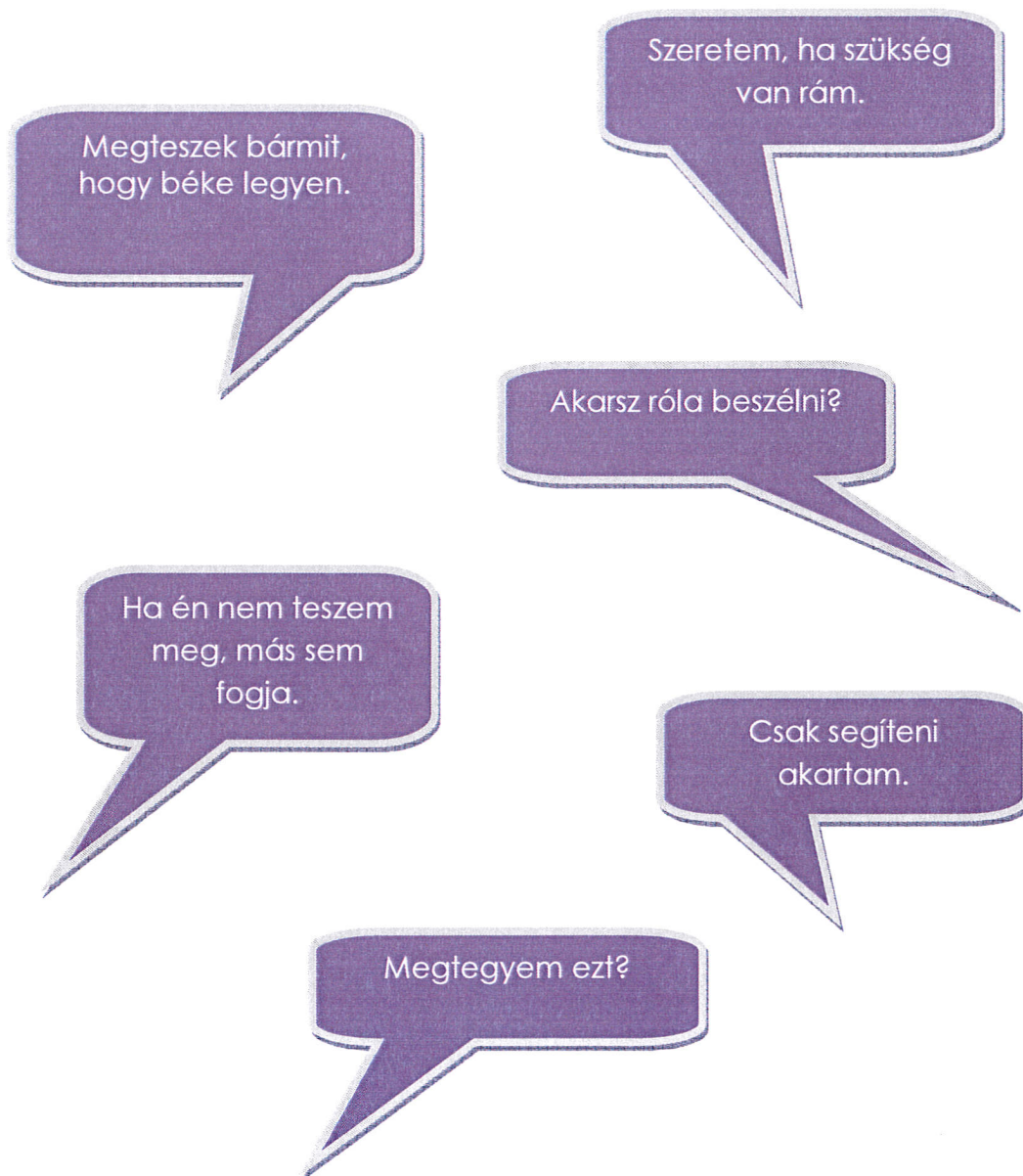
Kérdések a megbeszéléshez:

- Kit hibáztatsz?

- Miért őt/őket?
- Mi más választásod volt még?

Dráma háromszög
A megmentő jellemzői és gyakori szófordulatai

Jellemzők: az emberekben bűntudatot kelt és függőséget alakít ki, megpróbál az emberek kedvében járni, kerüli a mások számára riasztóviselkedést (negatívan figyelemfelkeltőt).



Megmentő:

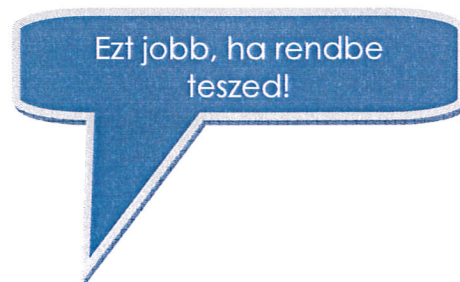
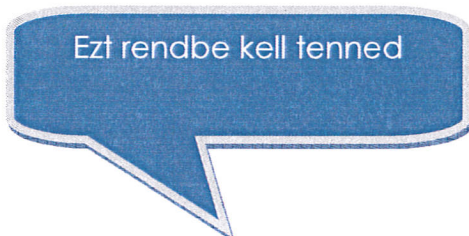
Kérdések a megbeszéléshez:

- Ha a fentiek közül előfordult, hogy bármelyiket mondtad egy adott helyzetben, mit értél el vele?

- Mit tehetél volna, hogy másnak add át a felelősséget?

Dráma háromszög
Az üldöző jellemzői és gyakori szófordulatai

Jellemzők: mérges, agresszív, fél, hogy elveszti az irányítást, nyaggat, elnyom másokat



Üldöző:

Kérdések a megbeszéléshez:

- Emlékszel, mikor voltál utoljára "áldozat", mielőtt "üldöző" lettél; és mi történt az adott helyzetben?
- Hogyan kezelhetted volna a helyzetet másképpen?

2.24. Testbeszéd – Hogyan keltsünk jó benyomást, öltözködünk megfelelően

Elméleti háttér: A nonverbális kommunikáció elméletében leírtak.

A feladat célja: Tudatosítani a résztvevőkkel, hogy testbeszédük és ruházatuk mit üzen róluk. Jobban megérteni mit jelent megfelelően öltözködni a munkahelyen.

A feladat leírása: A tréner kivetíti a Testbeszéd c. feladatlapon szereplő képet (melléklet 2.24.1. feladatlap). Majd kiosztja a feladatlapokat és megkéri a tagokat, próbálják meg felidézni, hogy a testbeszéd/arckifejezés mely elemeire figyeltek fel leginkább.

Ezt követően az önmaguk megjelenésén való gondolkodásra biztatjuk a résztvevőket. Ehhez megkapják a 2.24.2-es feladatlapot, amit önmagukra vonatkoztatva kitöltenek. Amennyiben az egyén igényli, a lap alján található másik kérdéssort kitöltheti olyan csoporttaggal (akár többel is), akiknek a véleménye fontos számára. A véleményeket összeveti egymással.

Magazinok/internetről letöltött képek segítségével a résztvevők egy kollázs „stílus-táblát” (mood board) készítenek, amely az általuk választott munkához illő ruházatot jeleníti meg. A jobb képességű tagok összeállíthatnak a képekből egy „ruhásszekrényt” is, amely többféle, a munkájukhoz illő öltözetet tartalmaz. Ennek előkészítéseként közösen megnézik és megbeszélik a munkahelyi ruházódás szempontjait bemutató 2.24.3-as feladatlapot.

Időtartam: 60-90 perc

Eszközigény: képek, 2.24.1-3. feladatlapok, magazin kivágások, internetelérés, ahol lehetséges

Testbeszéd
Hogyan keltsünk jó benyomást?

Nézd meg a következő képet!



Pipával jelöld meg, mire figyeltél leginkább:

- Az arckifejezésre
- Magára a testtartásra
- A kezekre
- A ruházatra
- A nemre
- A korra
- Arra amit csinál

Testbeszéd

Most nézz a tükörbe és a lehető legőszintébben válaszolj a következő kérdésekre.

- Mit mond rólad az öltözéked?
- Mit üzen az arckifejezésed másoknak?
- Mire utal a korod / hány évesnek látszol annak, aki nem ismer?
- Hogyan használod a kezeidet, amikor beszélsz?
- Általában milyen a testtartásod és az arckifejezésed, amikor valakivel találkozol?

Így látlak téged:

Öltözködésed azt üzeni nekem, hogy te:

Az arckifejezésedet -nek látom.

Szerintem az arcod az életkorodat tükrözi/nem tükrözi; erről azt gondolom, hogy:

Úgy látom a kezeiddel beszéd közben:

A testtartásod és az arckifejezésed engem leginkább:

aláírás (a kitöltő keresztneve)

Testbeszéd

Ruházkodás



2.25. Kommunikációs kollázs

Elméleti háttér: Másokról alkotott vélemények markáns befolyásolója az első benyomás. A feladat segítségével arra hívjuk fel a figyelmet, hogy pozitív megjelenésünkkel milyen fontos elsőre jó benyomást tenni.

A feladat célja: Javítani önmagunk bemutatását és megjelenését a munkavállalás során.

A feladat leírása: A résztvevők egy képzeletbeli állásinterjúra készülve, magazinokból kivágott képek segítségével egy poszterre összegyűjtik a megfelelő ruházatokat. Példáikkal illusztrálniuk kell az ápoltság, hajviseletet, körmeiket, megfelelő sminket, stb.

A csoportban mindenki bemutatja az általa alkotott képet. A társak elmondják meglátásaikat.

Időtartam: 60-90 perc

Eszközigény: sokféle magazin, ragasztó, kártyák és olló, keményebb nagyméretű lapok

2.26. Alkoss csapatot a következőkkel...

Elméleti háttér: A feladat nemcsak a jó csapatmunkát segíti elő, de ösztönzi is a résztvevőket, hogy saját kezdeményezőkézségüket használják, és kapcsolatépítési készségüket fejlesszék.

A feladat célja: A résztvevők képesek legyenek hatékonyan csapatban dolgozni és fejlesszék kommunikációs technikájukat.

A feladat leírása: A tréner utasításokat ad a résztvevőknek, akik a kapott instrukciók alapján kiscsoportokba rendeződnek. A tréner a következő példák segítségével (más instrukciókat is használhat) alakíttathatja ki a közös vonásokkal bíró alcsoportokat:

- Ugyanabban a hónapban van a születésnapjuk
- Ugyanazt a zenét kedvelik
- Ugyanazt a TV-műsort nézik
- Ugyanazt az ételt szeretik
- Ugyanazt a sportot űzik/ugyanaz a hobbijuk

A feladatot követően, a csoport megbeszéli, hogy lehetne a kommunikációt legközelebb gördülékenyebbé tenni, és előfordultak-e olyan tényezők, amelyek a kommunikációt gátolták.

Időtartam: 30 perc

Eszközigény: instrukciók és elegendő mozgástér.

2.27. A kiválóság köre

Elméleti háttér: Tudatosítja a résztvevőkkel, hogy milyen a határozott testbeszéd és felhívja a figyelmet arra, hogy aki magabiztosan „néz ki”, az annak is „érzi” magát.

A feladat célja: Fejleszteni és elmélyíteni az önbizalommal kapcsolatos ismereteket.

A feladat leírása: Önkénteseket kérünk fel, hogy csukják be a szemüket (vagy kössék be) és idézzék fel, mikor érezték magukat igazán magabiztosnak, tetterre késznek; majd megkérjük őket, hogy lépjenek be egy nagy lapra felrajzolt körbe. Megfigyeljük a testbeszédében/testtartásában bekövetkezett változásokat. Egy nagytükör segítségével maga a személy is megnézheti mostani testtartását, emellett megkérjük, hogy figyelje meg a megjelenő testérzéseit.

Beszéljük meg, hogyan alakul ki magabiztosság, ha a testbeszédünkkel a magabiztosság érzetét sugalljuk.

Időtartam: 45 perc

Eszközigény: magas tükör, nagy papírlap és írószer.

2.28. A testbeszéd és az egyéniségünkre kifejtett hatásai

Elméleti háttér: Amy Cuddy szociálpszichológus informatív előadása felhívja a figyelmet a testbeszéd erejére és szerepére a siker elérésében.

A feladat célja: Tudatosítani, hogy a testbeszéd mennyire van hatással önbizalmunkra és fordítva.

A feladat leírása: a csoporttagok közösen megnézik a megadott honlapon az előadást.

Ezt követően a résztvevők tüzetesen megvizsgálják saját testbeszédüket, és hogy mit üzennek vele másoknak, valamint hogy miként lehetne ezen javítani.

Időtartam: 45-60 perc

Eszközigény: számítógép, kivetítő vagy interaktív tábla

http://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language=en

2.29. Az odafigyelés készsége

Elméleti háttér: Értő figyelem elméleti megállapításai.

A feladat célja: Párban dolgozva fejleszteni a résztvevők figyelmét és kritikus gondolkodását.

A feladat leírása: A tréner párokat alakít ki a csoporttagokból, majd odaad nekik 8db témakártyát, különböző témakörökkel. Az egyik fél húz egyet és három percben kifejti a témáról alkotott véleményét. A másik hallgatja, nem szólhat közbe, nem fejezheti ki egyetértését vagy ellenkező álláspontját. Az idő letelte után össze kell foglalnia, amit a másik fél mondott neki. A partnerek ezután szerepet cserélnek.

A feladatot követően megvitathatják a közben tapasztalt testbeszédet, érzéseket. A megbeszélést irányíthatják a következő kérdések:

Csak figyelj...

- A résztvevők szerint partnerük mennyire volt képes odafigyelni rájuk? A partner testbeszéde árulkodott az elmondottakkal kapcsolatos érzéseiről?
- A hallgató felek hogyan érezték magukat, mikor nem fejezhették ki saját véleményüket a témáról? Mennyire tudtak nyitottak maradni? Mennyire figyeltek oda?
- Milyen jól foglalták össze a hallgató felek a hallottakat? A feladat teljesítése közben ez egyre jobban sikerült nekik?
- Hogyan hasznosíthatják a feladat során tanultakat munkahelyükön?

Időtartam: 45-60 perc

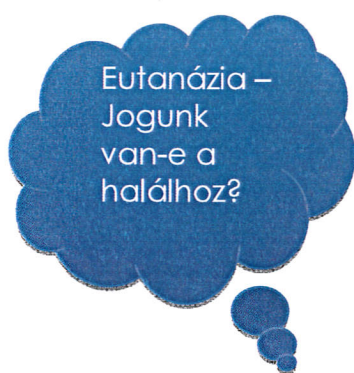
Eszközigény: témakártyák; lehetséges témákat mutat be a 2.29-es feladatlap

Megjegyzés: A beszélgetéshez a székeket egymással szemben rendezzük el.

Az odafigyelés készsége

Csak figyelj!

A résztvevők párokba rendeződve leülnek egymással szembe fordított székekre, és felváltva 3 percig beszélnek egy ezek közül kihúzott, vagy általuk választott témáról.



2.30. Villám-kapcsolatépítés

Elméleti háttér: A feladat a „villám-randi” elvét veszi kiindulópontként. A résztvevők kettesével párokat alkotnak, és könnyed beszélgetésbe kezdenek egymással, amelynek célja a kapcsolatteremtő/kommunikációs készségek fejlesztése.

A feladat célja: Fejleszteni a kommunikációs készségeket, különösen a kérdés és a figyelmes hallgatás technikáját.

A feladat leírása: A tréner a csoportszobában páros beszélgetésre alkalmasan, körbe vagy szétszórtan helyez el 2-2 széket.

A résztvevők párokba rendeződve megbeszélik a háttérük, családjuk, karrier-céljaik, stb. témakörét. (Ezeket a tréner állítja össze, a csoporttagokra igazítva.) A párok három percenként szerepet cserélnek. Az időt a tréner figyeli, és kis csengővel jelzi. Ekkor a résztvevők gyorsan új beszélgetőpartnerhez ülnek át.

A feladat feldolgozásakor a résztvevők megbeszélik az interakciókat és megosztják tapasztalataikat. Lehetséges szempontok: könnyebb lett kérdezni / válaszolni, a feladat vége felé? Miért fontos a kommunikációs készség a munkahelyen?

Időtartam: 60 perc

Eszközigény: székek

Javaslat: Az asztalokat és székeket úgy helyezzük el, hogy a párok a teremben tudjanak könnyen közlekedni.

2.31. Gondolatok a fejünkben

Elméleti háttér: A szorongások, félelmek, bénítólag hatnak az ember viselkedésére, jövővel kapcsolatos terveinek megvalósítására. E negatív érzelmeknek forrása gyakran a világgal kapcsolatban (már gyermekkorban) kialakított attitűdök, gondolkodások, irreális feltételezések, és sok esetben nem is tudatosodnak.

A feladat célja: Rámutatni azokra az aggályokra / nyugtalanító tényezőkre, amelyek gátolják a résztvevőket abban, hogy előbbre jussanak.

A feladat leírása: A résztvevők elképzelik, hogy a feladatlapon szereplő gondolatfelhők az ő gondolataikat jelenítik meg. Majd megkérjük őket, hogy írják bele az egyes buborékokba, mi aggasztja, mi foglalkoztatja őket leginkább.

A tréner így bepillantást nyerhet a résztvevők jövővel kapcsolatos félelmeibe.

Időtartam: 45 perc

Eszközigény: 2.31. feladatlap

Megjegyzés: Érzelmileg megterhelő élményt jelenthet az embernek önmagával kapcsolatos maladaptív viselkedési tényezőket és azok okait feltárni, ezekkel szembesülni. A résztvevőket támogatni kell e folyamat őszinte végigvitelében, ám meg kell engedni, hogy ezekről csak olyan mélységben beszéljenek mások előtt, amilyenben ez számukra kényelmes, elviselhető. Érdemes inkább páros vagy 3 fős megbeszéléseket megvalósítani az egyéni önfeltáró munka után. Nagycsoportokban már nem kell elhangoznia a feltárt tartalmaknak, elég csak a feltárás folyamatában megélt érzésekre fókuszálni. Ha valaki egyáltalán nem akar beszélni felismeréseiről, azt is tiszteletben kell tartatnia a trénernek és semmiképpen nem szabad erőltetni a megszólalást. Ezzel mintát ad a csoporttársakhoz való viszonyulásra is.

Gondolatok a fejünkben

2.31. feladatlap

