

2.34. A változás logikai szintjei

Elméleti háttér: A kitűzött célok megvalósíthatósága jelentős mértékben múlik azon, hogy a megvalósítás valamennyi összetevőjét felismerjék a tagok. Ezek egyben segítik a fő célt megfelelő részcélokra bontani, valamint láthatóvá tenni a megvalósítás útját.

A sírkő feladatból kiindulva, a résztvevők a változás logikai szintjei feladat modelljét alkalmazva végiggondolják, milyen változások szükségesek egyéni céljaik eléréséhez.

A feladat célja: Megvizsgálni, min kell változtatni önmagunkban, ha valódi változást szeretnénk elérni.

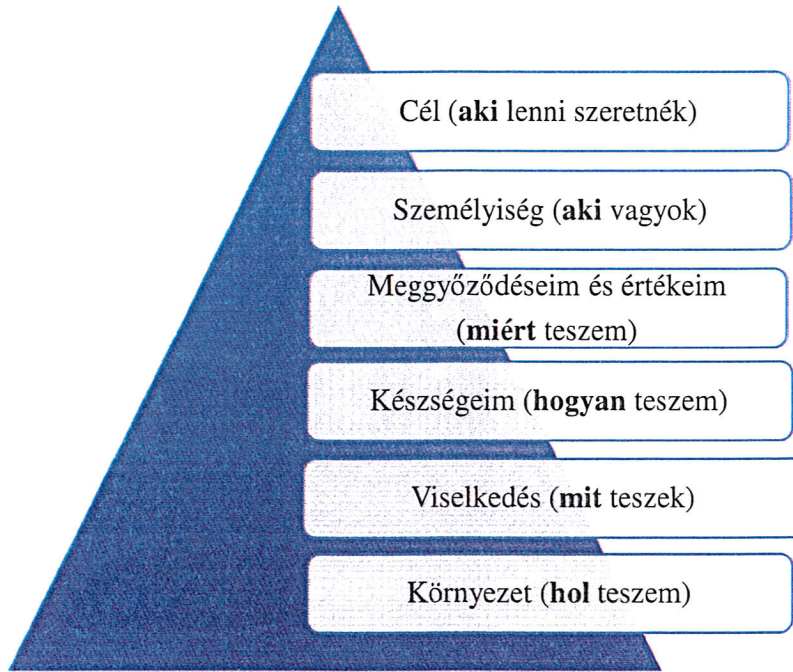
A feladat leírása: A csoportvezető bemutatja a „Változás logikai szintjei” című ábrát (melléklet 2.34.1. feladatlap). Segítségével a résztvevők számba veszik, hogy milyen területeken lehetne változtatniuk céljaik elérése érdekében, mivel ezek egyúttal beavatkozási pontokat is mutatnak. A 2.34.2. feladat nyitott kérdéseinek megválaszolásával pedig azt is megfogalmazhatják, miben / hogy kellene változniuk.

Érdemes motiválni a tagokat, hogy válasszanak ki egy területet, melyben elkezdik a változást. Időnként persze újra át kell majd nézni a témaköröket, hogy legyenek mindig aktuális teendők. Ezt követően kiscsoportos megbeszélésre kerülhet sor, ahol a változás megvalósításának konkrét lépéseire kell fókuszálni. A tréner és a társak javaslatokat adhatnak az egyénnek.

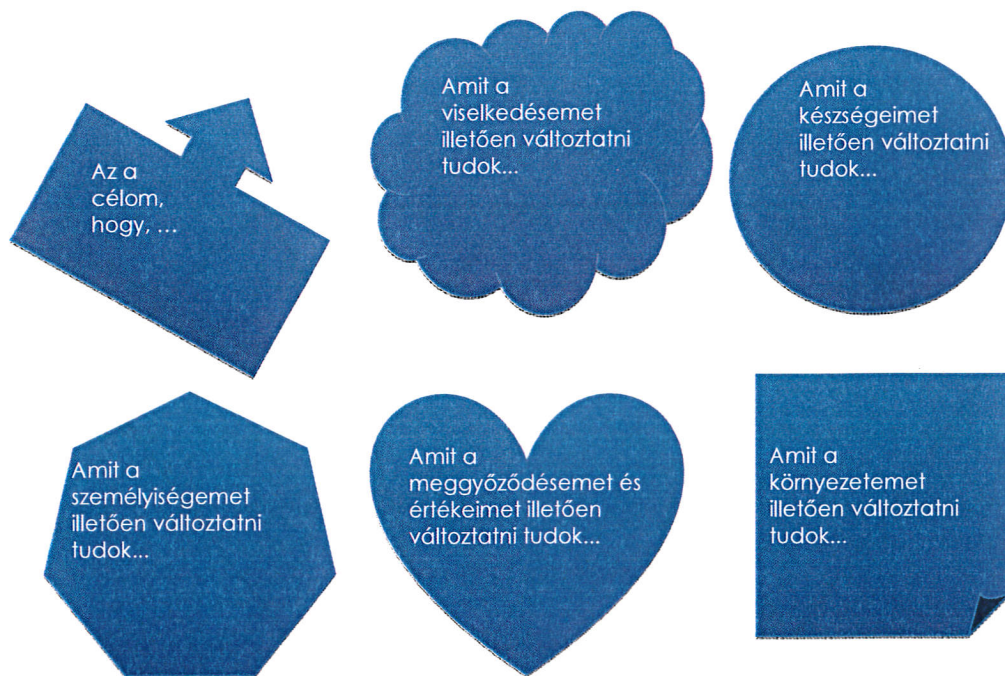
Időtartam: 45 perc

Eszközigény: 2.34.1. és 2.34.2. feladatlapok

A változás logikai szintjei



A változás logikai szintjei



2.35. Nyolcosztású gyémánt

Elméleti háttér: A személyiségfejlesztés lényeges eleme az elemző, kritikai gondolkodás és az egyéni szükségletekből / érdekekből fakadó prioritások megfogalmazása készségének fejlesztése. Az egyéni nézőpontok felvállalása és megfelelő módon való ütköztetésének elsajátítása a munkaerő-piacon is értékes team munkára való alkalmasságot erősítik. A feladat a fentiekén túl a döntéshozó képesség fejlődéséhez is hozzájárul.

A feladat célja: Szemléletformálás, készségfejlesztés. A résztvevők képesek legyenek beazonosítani és feltárni a munkanélküliséghez kapcsolódó érzelmeiket, attitűdjeiket. Fejlődjenek másokkal való egyeztetés, mások nézőpontjainak nyitott meghallgatása területén.

A feladat leírása: A tréner minden csoporttagnak ad egy munkanélküliségre vonatkozó kijelentéseket tartalmazó listát (melléklet 2.35. feladatlap), ezt egyénileg elolvassák, és megjelölik, a munkanélküliség hatásai közül, ők melyik kettőt tartják a legjelentősebbnek. Majd véletlenszerűen (pl. szám vagy kép húzásával) kiscsoportokat alakít ki a tréner; így nagyobb valószínűséggel kerülhetnek egy csoportba más gondolkodású személyek. Az egyéni rangsorolások egymással való megismertetése után beszélgetéseket folytatnak, mindenki próbál érveket felsorakoztatni választása, rangsora mellett. Megpróbálhatnak közös sorrendet kialakítani, amennyiben meg tudják egymást győzni álláspontjukról. Szolgai módon nem kell közös pontig eljutni. A feladat legfontosabb hatása az lehet, hogy új szemléletmóddal találkozhatnak az egyének.

A feladat instrukciójának kiadásakor közvetíteni kell azt az üzenetet, hogy a véleménycsere során egyik csoporttag se kerüljön a domináns döntéshozó szerepébe.

A feladat fejleszti a kritikus gondolkodást, az önkifejezési, beszélgetési és döntéshozatali készséget, a team munkára való alkalmasságot és remélhetően a nyitottságot is.

A kiscsoportok a feladat végeztével az egész csoport előtt röviden ismertetik csak azt, hogy miben jutottak közös döntésre és miben tér el véleményük most is. A beszámoló hangsúlyát inkább arra kell helyezniük: milyen folyamatot, érzelmeiket éltek meg a kiscsoportos munka során, mit tanultak meg önmagukról és a team megbeszélésekről.

A feladat befejezéseként a trénernek érdemes összefoglalásszerűen kihangosítani az elhangzottak közül az előremutatóakat.

A felismerések rögzítése és mélyebb szinten való azonosulás serkentése érdekében a csoporttagok a feladatlap alján levő „gyémántba” beírják a maguk számára megfogalmazott legfontosabb felismeréseket.

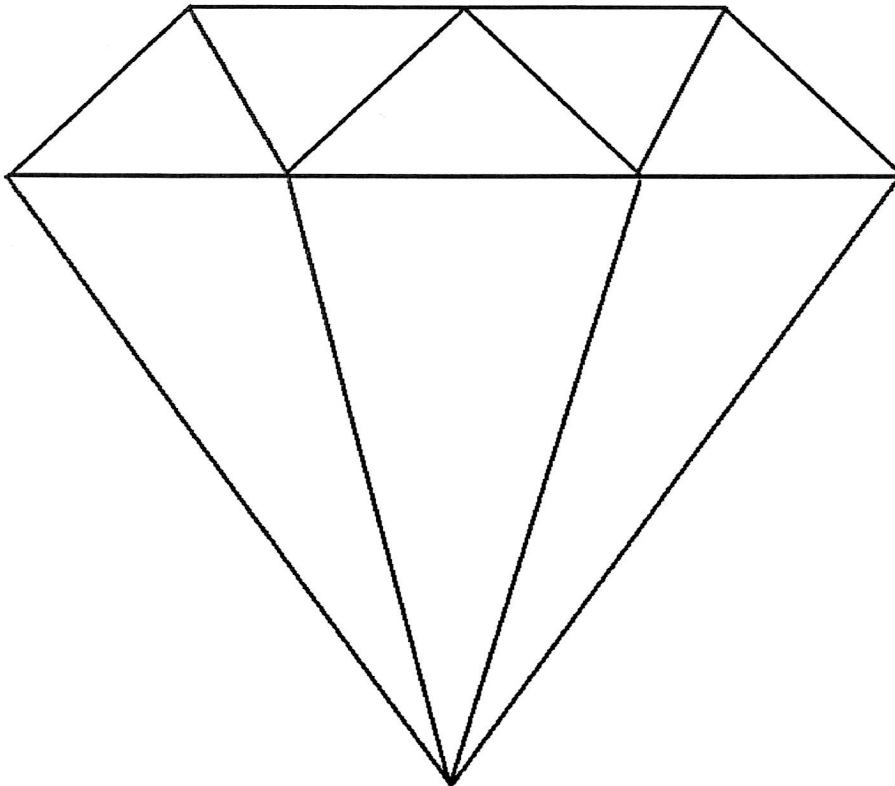
Időtartam: 45 perc

Eszközigény: 2.35. feladatlap

Javaslat: Jobb képességű, magabiztosabb résztvevőkből álló csoportok számára javasolt feladat.

Nyolcosztatú gyémánt

- "A munkanélküliség hatással van a társadalomra."
- "A munkanélküliség problémákat okoz a családon belül."
- "A munkanélküliség hatással van a személyiségre."
- "A munkanélküliség hatással van a gazdaságra."
- "A munkanélküliség hatással van az önbizalomra."
- "A munkanélküliség hatással van a lakhatásra."
- "A munkanélküliség hatással van az egészségre."
- "A munkanélküliség hatással van az életmódra."
- "A munkanélküliség hatással van az ünnepekre."



2.36. Vizualizációs kollázs

Elméleti háttér: A jövőkép kidolgozása irányválasztás, melyben az egyén megfogalmazza azon törekvéseit, melyet életében szeretne követni és azt a célállapotot, melyet szeretne elérni. Az elképzelés érzelmekkel telített, és egyben erős motivációs tényező is a megvalósításhoz. Kifejeződik benne megalkotójának értékrendje, személyisége.

A jövőkép megfogalmazásánál lényeges, hogy reális célokat fogalmazzon meg az egyén!

A feladat célja: Összeállítani egy kollázst, amely segít a résztvevőknek elképzelni jövőjüket és fejleszteni a kommunikációs készségeket.

A feladat leírása: A tréner fényes papírra nyomtatott képeket oszt ki, amelyek különböző tárgyakat, embereket, kifejezéseket, stb. ábrázolnak és megkéri a csoportot, hogy a képek segítségével mutassák be, hol látják jelenleg önmagukat.

Majd egy másik kollázst is készítenek, amely bemutatja, hol szeretnék látni magukat a jövőben. (Az időtávlatot: 1 év, 2 év, stb., a tréner határozza meg a csoporttagokhoz igazodva.)

A képek elkészülése után kiteszik azokat a falra és a tagok szabad interakciókat kezdeményeznek egymással. Ennek középpontjában (a kollázsok segítségével) a célok kölcsönös bemutatása áll. Mindenkinek 3 emberrel kell beszélgetnie a rendelkezésre álló idő alatt. (A tréner előre meghatározza, hogy egy-egy beszélgetésre mennyi időt használhatnak fel; a feladat megvalósítása során ő jelzi, hogy beszélgetőpartnert kell cserélni.)

Az eszköz fejleszti a szabad asszociációkat és lehetővé teszi a csendesebb csoporttagok számára, hogy „hallassák hangjukat”.

A feladat serkenti a csoporton belüli kommunikációt, valamint segít a csoporttagoknak sikeresnek elképzelni magukat.

Időtartam: 60-90 perc

Eszközigény: képek, ragasztó, színes kártyák, stb.

2.37. A nagy dolgokat hátráltató apró dolgok

Elméleti háttér: A rendszerben való gondolkodás készségének fejlesztése szükséges ahhoz, hogy egy adott területen kitűzött célok megvalósíthatóvá váljanak.

A feladat célja: Beazonosítani a résztvevők életének különböző területeit, amelyek gátolják őket a sikerek elérésében.

A feladat során a résztvevők végiggondolják, hogy az élet apró dolgai (pl.: házimunka elvégzése, bevásárlás, telefonálás, stb.) mennyire gátolják őket abban, hogy sikereket érjenek el a „nagyobb dolgokban”, mint például tehetségük kamatoztatása.

A feladat leírása: A résztvevők írásban összegyűjtik (melléklet, 2.37. feladatlap) az összes bosszantó, időpocsékoló tevékenységet, amely megakadályozza őket, hogy azt tegyék, amihez igazán kedvük van.

Csoportban megbeszélik, milyen negatív következménye lehet egy ilyen „túlzsúfolt” életvitelnek, és átgondolják, hogyan mondjanak nemet azon dolgokra, amik meggátolják őket, hogy a saját életüket éljék.

A résztvevők a listából kiválasztanak egy vagy két konkrét tevékenységet, melyek abbahagyásával, vagy a ráfordított idő csökkentésével kezdik el a változás folyamatát (ha csökkentésről van szó, akkor a megnevezés mellett a csökkentés időtartamát is rögzítik), és kidobják őket a „kukába”.

Időtartam: 45 perc

Eszközigény: 2.37. feladatlap

Megjegyzés: A csoportvezetőnek figyelnie kell, hogy reális megoldások szülessenek és a vágyak ne ragadják el a résztvevőket. Pl. a házimunkára fordított idő teljes mértékben való kiiktatása vélhetőleg irreális gondolat. A ráfordított idő csökkentésének azonban alapot adhat, ha az adott személy megtanul segítséget kérni a családtagjaitól, vagy felismeri, hogy intenzívebb munkavégzéssel önmaga is el tudja azt látni kevesebb idő alatt.

A nagy dolgokat hátráltató apró dolgok



2.38. Cselekvő tanulás

Elméleti háttér: Adott élethelyzet distresszként való megélésén és az elszigetelődés érzésén is oldhat, ha valakiben tudatosul, mások is küzdenek az övéhez hasonló (vagy akár még súlyosabb) problémákkal.
Coping technikákkal kapcsolatos elméleti megfontolások.

A feladat célja: Az egyéni cselekvési lehetőségek megfogalmaztatása.
A résztvevők képesek legyenek összekapcsolni a munkanélküliség állapotát és megélt érzéseiket, önbizalmukat.
A csoporttagok megvizsgálják, mennyire hasonlóak / különbözőek a munkanélküliséggel kapcsolatos asszociációik, valamint a helyzet rájuk gyakorolt hatása. Ez lehetővé teszi számukra, hogy ne érezzék magukat egyedül a munkanélküliségből fakadó érzéseikben. Hatására nyitottabbakká válhatnak megoldási utak keresésére.

A feladat leírása: A csoportot kisebb csoportokra osztjuk (4-5 fő), ahol az egyik tag a „segítő” szerepét betöltve megkérdezi a többieket, hogy munkanélküliségük kezdete óta mivel küzdenek leginkább; mi az, ami a legjobban kihat az önbizalmukra. A csoport segítője egy flip-charton összegezheti a problémákat. Ezt követően a listákat a nagy csoportban közösen átnézik, és a leírtakat csoportosítják a tréner segítségével a következők szerint:

- mely nehézségeket lehetne kontroll alá vonni – és hogyan?
Alternatívákat gyűjtenek arra, hogy milyen aktivitásokat tehetnek a helyzet megszüntetésért, megváltoztatásáért;
- megnevezik, melyek azon problémák, amiket meg kell tanulni érzelmileg elfogadni.

Időtartam: 30-45 perc

Eszközigény: flip-chart papír, írószer

2.39. Tükrözés

Elméleti háttér: Adott személynek önmagáról való gondolatai lehetőségeket és gátakat is szabnak céljaihoz, cselekvéseihez.

A feladat során a résztvevők végiggondolják a jövőbeli céljaikat. A feladat segít elgondolkodni a résztvevőknek énképükről.

A feladat célja: Közös gondolkodás során megbeszélni az énkép fogalmát. Jövőbeli célok kialakítását segíteni.

A feladat leírása: A csoporttagok kapnak egy kis tükröt és megkérjük őket, hogy írásban jellemezzék az „előttük álló” személyt. A tréner kérdésekkel segítheti csoporttagok egyéni munkáját; megkérdezheti például:

- a résztvevő miben elégedett magával
- miben szeretne még fejlődni
- mit szeretne elérni
- mit tart a két legjobb tulajdonságának
- mire vágyik
- milyen szükségletei vannak
- stb.

A kérdéseket odaadhatja egyben, egy lapon, vagy megszakítva felolvashatja őket. Mindkét esetben a résztvevők megválaszolják ezeket írásban.

Mindezek előtt azonban a csoportvezető biztosítson időt arra, hogy az egyén leírja önmagával kapcsolatos spontán gondolatait!

A csoporttagok rövid kis bemutatkozást adhatnak magukról a feladat zárásaként, előkészítve ezzel az állásinterjú, vagy önéletrajz témáját. A többi csoporttag visszajelzést adhat azzal kapcsolatban, hogy milyen hatást váltott ki belőle a bemutatkozás. (Nem a bemutatkozást kell minősíteni!)

Időtartam: 30-60 perc

Eszközigény: A csoporttagok számával megegyező kis tükrök, írólap, íróeszköz.

2.40. A kapcsolatépítés gondolatának bevezetése

Elméleti háttér: A spekulatív (spontán) álláskeresés módszerének alapja a kapcsolati tőke. Ehhez meg kell tanulnia az egyénnek kapcsolati hálóját feltérképezni. Sok csoporttagnál időt kell szánni a másoktól való kérés szükségességének elfogadására.

A feladat célja: Bevezető feladatként szolgál, amely során a csoport átgondolja a kapcsolatépítés fogalmát és az álláskeresés folyamatában betöltött szerepét.

Beszélgetést folytatni az álláskeresésről és elkezdni összeállítani az egyén kapcsolati hálóját.

A feladat leírása: Tisztázzuk a kapcsolatépítés fogalmát, valamint hogy ez nem merülhet ki abban, hogy elmondjuk másoknak, hogy munkanélküliek vagyunk.

A tagok meghatározzák, milyen körből lehetséges összeállítani az őket potenciálisan segítő személyek listáját:

- közeli családtagok
- távolabbi rokonok
- barátok
- volt munkatársak
- volt osztálytársak
- edzőtársak
- osztálytársak szülei (akivel jóba vagyunk)
- stb.

A felsorolásokat a tréner is írja flip-chartra, a résztvevők meg lapra. Az egyes csoportok megnevezése mögé a tagok konkrét személyeket írnak be.

Érdeemes lehet sejtetni, hogy pontosan meghatározva kell majd a kéréseket feléjük megfogalmazni.

Időtartam: 45 perc

Eszközigény: flip-chart papír, írólap, írószer

2.41. Kicsi a világ – kapcsolatok összefűzése

Elméleti háttér: A feladat során a „six degrees of separation” (négy ember távolságra vagyunk) elmélet alapján a résztvevők szélesebb körben is feltérképezik saját kapcsolatrendszerüket, amely segíthet nekik álláskeresésük során.

A feladat célja: Vizuálisan megjeleníteni kapcsolataink hálózatát, feltárva így az esetleges munkalehetőségeket, segítségüket.

A feladat leírása: Először az „első-, másod- és harmadfokú kapcsolatok” fogalmát kell letisztázni; majd a 2.41. sz. feladatlapot a résztvevőknek anyai névvel kell kitölteniük, amennyi csak eszükbe jut. A csoporttagok végiggondolják, hogy „célzott kéréseket” alkalmazva, hogyan tudnának a listán szereplőkkel (célszemély) kapcsolatba kerülni. Kik lehetnének az összekötők ő és a célszemély között?

Időtartam: 45 perc

Eszközigény: 2.41. sz. feladatlap, papír, névjegyzék, íróeszköz

Kicsi a világ - kapcsolatok összefűzése

