

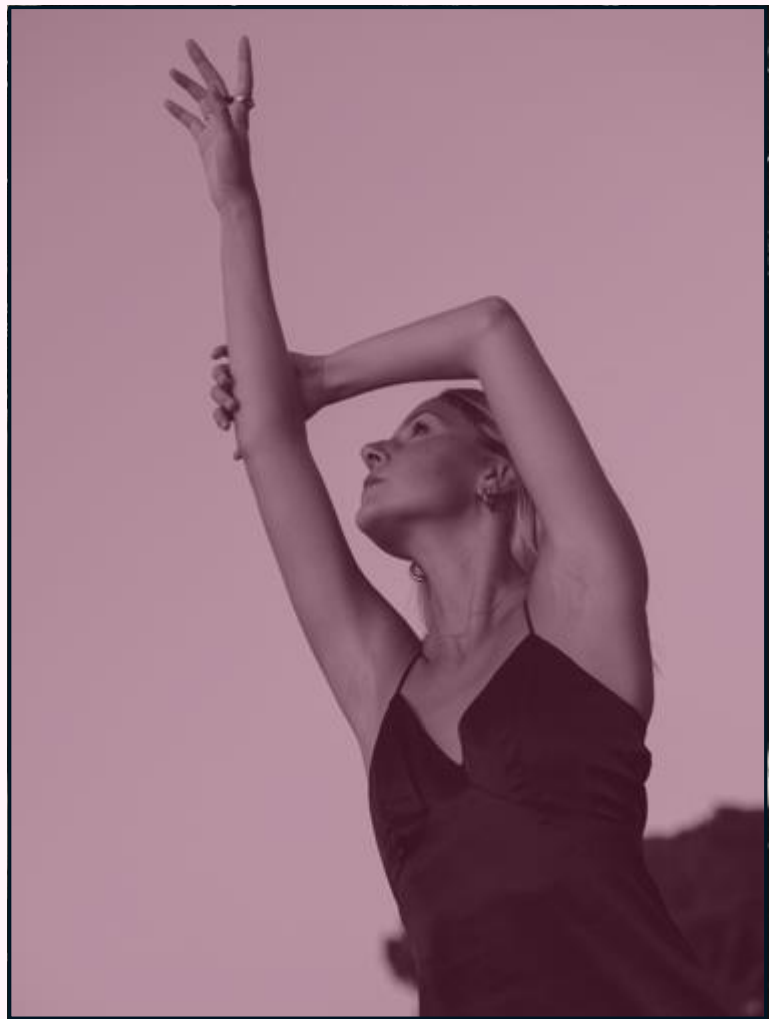


MERCURY

# MERCURY

# ESZKÖZTÁR

Ez az eszköztár öt drámaterápiás módszer - köztük digitális technikák - alkalmazására összpontosít a traumatikus eseményeket átélt fiatalok vállalkozói és foglalkoztathatósági készségeinek fejlesztése érdekében.



Co-funded by  
the European Union

MSK:

ART+INN



## Tartalom

BEVEZETÉS.....	4
A projekt rövid bemutatása .....	4
Miről szól a Mercury Toolkit? - Célok és célcsoportok .....	5
A MERCURY projekthez kapcsolódó fogalmak meghatározása és magyarázata ...	5
Az eszközkészlet fő módszereinek kiválasztásának magyarázata .....	6
Annak magyarázata, hogy milyen vállalkozói kompetenciákat fognak fejleszteni az eszközkészlet segítségével .....	7
IMPROVIZÁCIÓK - BEVEZETÉS AZ ÖNISMERETBE.....	10
1. gyakorlat: Tündérmese .....	10
2. gyakorlat: Nincs csend .....	14
3. gyakorlat: Meglepetés történet.....	18
4. gyakorlat: Szavak képekből .....	23
5. gyakorlat: Lift .....	27
SZEREP - JÁTÉK - MÚLTBELI ÉN .....	33
1. gyakorlat: Három tétel.....	33
2. gyakorlat: Filmes szerepjáték.....	36
3. gyakorlat: Interjú.....	41
4. gyakorlat: Visszajátszás szerepjáték.....	45
5. gyakorlat: Interaktív szerepjáték .....	49
SZÍNHÁZI JÁTÉKOK – JELENLEGI ÉNÜNK .....	54
1. gyakorlat: A vállalkozó tükörreflexiója - Vállalkozók és tanácsadók játéka.....	54
2. gyakorlat: A helyzet megállítása .....	58
3. gyakorlat: Vállalkozói hangkör.....	62
4. gyakorlat: Szerepcsere .....	65
5. gyakorlat: Tárgymonológ .....	68
IRÁNYÍTOTT KÉPZELET - JÖVŐBELI ÉN .....	73
1. gyakorlat: Az élet vonata .....	73
2. gyakorlat: Találkozz a jövőbeli éneddel.....	77
3. gyakorlat: A karriered vizualizálása .....	83
4. gyakorlat: Jövőbeli célok képzeletbeli gyakorlata .....	87
5. gyakorlat: Biztonságos hely .....	92
MESÉLÉS - MOTIVÁCIÓ .....	98
1. gyakorlat: A házunk .....	98
2. gyakorlat: Ház, fa, kutya.....	102

3. gyakorlat: Árverés .....	108
4. gyakorlat : Én mint márka.....	114
5. gyakorlat: Jutalomcsekk.....	117
KÖVETKEZTETÉS .....	122



## BEVEZETÉS

### A projekt rövid bemutatása

**Ez az eszköztár az Erasmus+ program keretében megvalósított "draMa thERapy to inCrease the entrepreneurial potential of Youth - MERCURY" projekt egyik legfontosabb eredménye.**

A projekt fő célja a traumatikus eseményeket átélt fiatalok vállalkozói és szakmai potenciáljának kibontakoztatása. A projekt célja továbbá, hogy jobban felkészítse őket a munkaerőpiacra való belépésre és fejlessze interperszonális kompetenciáikat, és ehhez színházi és drámajáték technikákat használjon. A poszttraumás növekedés elméletét, a drámaterápiát és a digitális eszközöket ötvözve a projekt innovatív megközelítést alkalmaz a vállalkozói és foglalkoztathatósági oktatásban. A projektet 4 partnerintézmény valósítja meg Lengyelországból, Litvániából, Magyarországról és Szerbiából.

### **A projekt célja a következő operatív célkitűzések elérése:**

- A fiatalok vállalkozói és foglalkoztathatósági potenciáljával kapcsolatos trauma jobb megértése.
- Innovatív módszertani útmutató, eszköztár és ajánlások kidolgozása a poszttraumás növekedés elméletén, a drámaterápián és a digitális eszközökön alapulva, hogy az ifjúságsegítők jobban felkészüljenek az innovatív és befogadó munkára,
- A kiszolgáltatott fiatalok támogatása a traumatikus életeseményeken való túllépéshez, valamint jólétük, foglalkoztathatóságuk és vállalkozói készségeik növeléséhez,
- Hozzájárulás az ifjúságsegítők kompetenciáinak fejlesztéséhez a traumát átélt fiatalok támogatásában,
- Hozzájárulás egy innovatívabb, aktívabb és jobban működő ifjúsági munka rendszerhez Európa-szerte.

A projekt 2023. április 2-től 2025. április 1-ig tart.

A projektről további információk a projekt honlapján található: [www.erasmus-mercury-project.eu/](http://www.erasmus-mercury-project.eu/).

## Miről szól a Mercury eszköztár? - Célok és célcsoportok

**Az eszköztár öt különböző drámaterápiás módszert alkalmazó oktatási anyagokat és gyakorlati gyakorlatokat tartalmaz, amelyek célja a traumát átélt fiatalok új vállalkozói és foglalkoztathatósági készségeinek fejlesztése.**

Az eszköztár újítani és korszerűsíteni fogja az ifjúsági munkát azáltal, hogy új, drámaterápián alapuló vállalkozói oktatási anyagokat biztosít, és javítja az ifjúságsegítők egyéni kompetenciáit, ami összességében elérhetőbbé teszi a partnerországok támogatási rendszereit a traumát átélt fiatalok számára.

Az eszköztár egy korábbi kiadványt követ és egészíti ki, amely egy elméletibb bevezetés a témába - a "MERCURY METODOLÓGIAI ÚTMUTATÓ", amely letölthető a projekt weboldaláról.

**Az eszköztár elsősorban a traumatikus élményekkel küzdő fiatalokat támogató ifjúságsegítőknek, az ifjúsági munka területére belépőknek, a vállalkozói ismeretekkel foglalkozó nem formális oktatási szolgáltatóknak és a fiatalok informális karrier-tanácsadóinak szól.**

Az eszköztár fő céljai:

- A traumatikus tapasztalatokkal rendelkező fiatalokkal foglalkozó ifjúságsegítők szakmai kompetenciájának növelése a drámatechnikák vállalkozói készségre való tanításban való alkalmazása terén.
- Az ifjúságsegítők felkészítése arra, hogy drámatechnikák alkalmazásával nem formális órákat tartsanak a vállalkozói szellemről.
- Az ifjúságsegítők megismertetése olyan gyakorlati gyakorlatok példáival, amelyeket a traumatikus élményekkel rendelkező fiatalokkal való munka során használhatnak.

## A MERCURY projekthez kapcsolódó fogalmak meghatározása és magyarázata

E projekt keretében fontos tisztázni a "trauma" fogalmát a fiatalok tapasztalataihoz kapcsolódóan. Bár a "trauma" kifejezést általában a pszichológiai traumával és annak klinikai következményeivel hozzák összefüggésbe, e projekt keretein belül fontos, hogy egy külön értelmezést alakítsunk ki.

E projekt céljaira a "trauma" fogalmát olyan kihívást jelentő vagy nehéz tapasztalatokként határozzuk meg, amelyekkel a fiatalok életük során találkozhatnak. Ezek a tapasztalatok közé tartozhatnak többek között személyes kudarcok, társadalmi-gazdasági hátrányok, diszkrimináció, veszteségek vagy jelentős életútváltozások. Fontos megjegyezni, hogy ez a meghatározás nem foglalja magában a trauma klinikai vagy diagnosztikai értelmezését, mivel az a mentális egészségi állapotokhoz kapcsolódik.



E meghatározás elfogadásával az a célunk, hogy elismerjük és kezeljük azokat a különböző akadályokat és nehézségeket, amelyekkel a fiatalok szembesülhetnek, és amelyek hatással lehetnek vállalkozói és foglalkoztathatósági potenciáljukra. E kihívást jelentő tapasztalatok lehetséges hatásának felismerése lehetővé teszi számunkra, hogy átfogóbb megközelítést dolgozzunk ki a fiatalok vállalkozói törekvéseinek támogatására és foglalkoztathatósági készségeik fejlesztésére.

Az eszköztár nem alkalmas mentális zavarok és közepesen súlyos/súlyos érzelmi traumák kezelésére, és nem helyettesíti a szakértői orvosi vagy pszichológiai kezelést. Ha az eszköztár felhasználói az eszköz használata során közepes vagy súlyos mentális problémákat fedeznek fel, azonnal forduljanak szakemberhez.

## A fő módszerek kiválasztásának magyarázata az eszközkészlethez

**A gyakorlatok kategorizálása stratégiailag a vállalkozói készségek fejlesztését hangsúlyozza.** Célja, hogy tükrözze a személyes és vállalkozói fejlődés természetes folyamatát, amely az önismerettől kezdve a múlt feldolgozásán, a jelen megértésén, a jövő tervezésén keresztül a motiváció fenntartásáig tart. E szakaszok mindegyike szükséges ahhoz, hogy a résztvevők átfogóan és fokozatosan fejlesszék a szükséges készségeket, és ezáltal hatékony és magabiztos egyéniségekké váljanak a vállalkozói lét dinamikus világában.

Az általunk javasolt fokozatosság a fokozatos belső integráció eredménye. A szakaszos bemutatással azt feltételezzük, hogy az önismeret a hatékony cselekvés alapja. Erősségeink és gyengeségeink, értékeink és kreativitásunk megértése erősíti önbizalmunkat, és irányt ad a fejlődéshez. Ezután a múltbeli, gyakran traumatikus tapasztalatok elemzése kulcsfontosságú ahhoz, hogy megszabaduljon negatív hatásuktól. A gyakorlat résztvevői lehetőséget kapnak a múltbeli érzelmek és események feldolgozására. A jelen viszont lehetővé teszi az aktuális érzelmek megértését. A gyakorlatok megtanítják, hogyan lehet hatékonyan építeni az egészséges kommunikáción alapuló kapcsolatokat. Ezután a célok vizualizálása és a tervezési elemek következnek, amelyek kulcsfontosságúak a siker eléréséhez és a jövő világos víziójának megteremtéséhez. Az utolsó elem a további tevékenységekben való motiváció megőrzésének kulcsfontosságú attitűdje, különösen, ha hosszú távú tervekről van szó. Így a célok elérésében az elkötelezettség fenntartására helyezük a hangsúlyt. Az alábbiakban részletesen ismertetjük a javasolt gyakorlatok egyes kategóriáit:

1. **Improvizációk - Bevezetés az önismeretbe:** Az improvizáció kategóriája a résztvevők belső jellemzőinek keresését és feltárását foglalja magában, azáltal, hogy olyan területeket stimulál, amelyeket általában elfednek és elrejtene a félelem és az önkontroll szükségessége miatt kényelmetlen környezetben. Az önkontroll ezen elemeit feltételezhetően akadályozó feltételezéseken keresztül a résztvevő felfedezi a rá jellemző, esetleg elnémított elemeket és tulajdonságokat, amelyek az egyéniségét és egyedi személyiségét alkotják. Ennek köszönhetően a résztvevő újradefiniálhatja önmagát a karaktere, erősségei és képességei tekintetében.

- Szerepjáték - múltbeli én:** Ebben a kategóriában olyan gyakorlatokat foglalmaztak meg, amelyek megfelelnek a résztvevők valós élményeinek a traumatikus élményekkel összefüggésben. A nehézségi szintek osztályozásával a résztvevők biztonságosan szimulálhatják az általuk átélt helyzeteket, a képzeletbeli helyzetektől kezdve az analóg helyzeteken keresztül a valóság szimulációjáig. Így a résztvevők újrafogalmazzák a tapasztalataikat, és észreveszik azokat az elemeket, amelyeket az ügynöki tevékenységük részeként megváltoztathatnának, majd ezeket a jövőbeli tapasztalatokra alkalmazhatják és empirikusan fejleszthetik.
- Színházi játékok - Jelenlegi én:** A harmadik kategória közvetlenül a gyakorlatban résztvevők jelenlegi helyzetére vonatkozik. A csapat- és egyéni gyakorlatok révén lehetőség nyílik arra, hogy a résztvevők képességeit és szükségleteit az itt és mostban tapasztalják meg. A kulcselem itt az empátia fogalma, amely széles körben elterjedt. A jelenlegi helyzet kritikus megközelítése és a másokkal való együttérzés, valamint a helyükbe való beleélés képessége kritikus következtetésekhez vezethet, és javíthatja a jövő lehetőségeit.
- Vezetett képzelet - Jövőbeli én:** A jövő kategória elsősorban a célok elképzelésére és kitűzésére összpontosít, így teret teremt a kiterjedt tervezésnek és az ambíció erősítésének, valamint a megvalósításhoz szükséges cselekvőképességnek. A javasolt gyakorlatok feltételezik az álmok megalkotásának és a megvalósításukhoz szükséges motiváció fejlesztésének biztonságos jellegét. Emellett ebben a halmazban a múlt-jövő kapcsolatra vonatkozó gyakorlatokat kínálunk, a fejlődés fogalmainak fejlesztésével és a célok eléréséhez vezető ismert minták és kitaposott utak megtörésével.
- Mesélés - Motiváció:** Az utolsó kategória arra összpontosít, hogy fejlessze a résztvevőkben azt az érzést, hogy képesek elérni a céljaikat, és arra ösztönzi őket, hogy széles körben képzeljék el a jövőbeli lehetőségeket. Az olyan elemek erősítésével, mint az együttműködés, a tárgyalás és a kommunikáció, olyan alapvető készségek fejlődnek, amelyeket a kívánt hatások eléréséhez használnak. Így a csoportban való munka gyakorlati készségei, a saját értékek ismeretét feltételezve, kiindulópontot jelenthetnek ahhoz, hogy nehéz és merész döntéseket hozzanak egyedül, ami ideális képzés a vállalkozói készségekhez és azok gyakorlati alkalmazásához.

## Annak magyarázata, hogy milyen vállalkozói kompetenciákat fejlesztenek az eszköztár segítségével

**Ez az eszköztár átfogó gyakorlatokat nyújt a traumát átélt fiatal felnőttek megerősítéséhez, és olyan készségekkel és erőforrásokkal látja el őket, amelyekkel eligazodhatnak a mai összetett kihívásokban.** A drámaterápia, mint a személyes és társadalmi fejlődést támogató módszer, hidat képez a múlt és a jövő között, lehetővé téve új, pozitív narratívák és identitások kialakítását. Fontos hangsúlyozni azoknak az embereknek a hatását is, akik számára ez az eszköztár készült, és akiknek végső soron



segíteni kíván. A Mercury projekthez végzett kutatás szerint a traumát átélt és a vállalkozói készségek fejlesztésének szükségességét kifejező fiatal felnőttek egyértelmű hangsúlyt fektettek arra, hogy milyen kompetenciák legyenek az eszköztár kulcspontjai. A más országokban alkalmazott bevált gyakorlatokból levont következtetések, valamint a fent említett kutatás alapján úgy döntöttünk, hogy a vállalkozói kompetenciák következő kategóriáira összpontosítunk:

1. **Kommunikációs kompetenciák:** A gyakorlatok kulcseleme a kommunikációs és csapatmunka készségek használata, hangsúlyt fektetve az empátia elemeire és a feltételezett készségek felfedezésének biztonságos környezetére. A vitavezetés, a tárgyalás és a konfliktusmegoldás képessége nemcsak a fejlett szókincs és a nyelvtani elemek használatával, hanem a retorikai tréning révén olyan attitűdöket is erősít a résztvevőkben, mint az önbizalom, a kifejezés logikája és a hatékony beszélgetés kreatív, helyzetfüggő módon.
2. **Csapatmunka és csapatirányítás:** Ez egy másik készségcsoport, amely az eszköztár szerves részét képezi. A csapaton belüli konfliktusok hatékony megoldására való összpontosítás, és ezen túlmenően a csapatmenedzsment elemének bevezetése kiindulópontot kell, hogy jelentsen a csoportban - funkciótól függetlenül - az empatikus megközelítés kialakításához, valamint a közös célok kialakításához és az elérésükhöz szükséges lehetőségek megteremtéséhez.
3. **Önbemutató és önismeret:** Az eszköztár következő kulcselemei az önbizalom kialakításával kapcsolatos gyakorlatok, amelyek a kijelentések egyéni, karakterológiai és személyiségjegyein alapulnak az önprezentációval összefüggésben. Ez feltételezi az adott résztvevő személyiségének legfontosabb és legértékesebb elemeinek belső tudatosítását, valamint annak feltárását, hogy ezeket hogyan lehet felhasználni vállalkozói helyzetekben.
4. **Kreativitás és innováció:** Ez a kompetenciakészlet a résztvevők saját találékonyságukkal kapcsolatos képzelőerejének és kockázatvállalásának fejlesztését foglalja magában, amely a fenti kompetenciakészlethez kapcsolódó önbizalom és önbemutató elemeket is felhasználja. Ez a gyűjtemény olyan elemeket is tartalmaz, mint a saját ötlet számára a környező valóságban rejlő lehetőségek felismerése, alapvető piackutatás és az üzleti vonatkozású javaslatok kreatív leírásának képessége. Az improvizáció és a belső vizualizáció elemeinek felhasználásával a résztvevők átfogó készség- és tudáskészletet kapnak a gazdasági helyzetük javításához.
5. **Az ellenálló képesség erősítése:** A javasolt gyakorlatok a résztvevőknek a vállalkozói helyzetekhez való hozzáállását is erősítik. A kritikus véleménynek való kitettség, valamint a kritikus vélemény megfogalmazása az ilyen helyzetekhez való pszichológiai hozzáállás egyik elemét fejleszti, feltételezve, hogy minden biztonságos tesztelési környezetben történik. Ez arra ösztönzi az embereket, hogy a kritikától vagy az elutasítástól való bénító félelem nélkül javasoljanak saját ötleteket és megoldásokat. Ha pedig létezik ilyen megoldás, a résztvevő más kategóriákban keresheti az ötlete továbbfejlesztését, és a feltételezett igényekhez való igazítását.
6. **Új technológiák használata:** A gyakorlatok egy részét úgy készítik elő, hogy elektronikus eszközöket használhatnak, ami előnyt jelenthet a résztvevőknek a munkaerőpiacon. Az ezekkel az eszközökkel való kapcsolatteremtés kreatív



megközelítése újonnan megszerzett ismereteket eredményezhet a használat tekintetében, valamint a rendelkezésre álló alkalmazásokkal kapcsolatos információk és tapasztalatok cseréjét és az eszközök vállalkozói helyzetekben való használatának lehetséges új módjait.

**Összefoglalva, ez az eszköztár azon személyek egyedi szükségleteivel foglalkozik, akiknek traumatikus élményei akadályozzák a kapcsolatépítést, a bizalomépítést, valamint a stressz és a mindennapi kihívások kezelésének képességét.** Terápiás potenciállal rendelkező oktatási eszközöket nyújtunk, amelyek egyedülálló lehetőségeket kínálnak a kulcsfontosságú szociális és következőképpen vállalkozói kompetenciák fejlesztésére.



# IMPROVIZÁCIÓK - BEVEZETÉS AZ ÖNISMERETBE

## 1. gyakorlat: Mese

### A gyakorlat célja

A Tündérmese gyakorlat célja, hogy fejlessze az önmegjelenítéssel kapcsolatos cselekvőképességet. Egy olyan történet rögtönzésével, amelyben az elbeszélő a főszereplő, akinek szembe kell néznie a megpróbáltatásokkal, a résztvevők felfedezik és megnevezik erősségeiket és gyengeségeiket.

### A gyakorlat tanulási eredményei

#### Tudás

Önismeret: A résztvevők képessé válnak erősségeik és gyengeségeik leírására.

Kulturális kódok olvasása: A tudás gazdagítása a történetek szimbolikájával és jelentésével, beleértve a saját magunkról szóló történeteket is.

#### Hozzáállás

Önbizalom: Saját tehetségének, erősségeinek és gyengeségeinek tudatosítása, amelyet a résztvevő válsághelyzetekben használ.

Szóbeli kifejezés: A nyelvtani és logikai értelemben vett kifejezés nyelvének gazdagítása.

#### Képességek

Önkifejezés: A belső világ gazdagítása a képzelet és a reflexes kifejezés összefüggésében.

Önbemutató: A mesék formáján keresztül a résztvevők kifejleszthetik azt a képességüket, hogy nyelvi és narratív értelemben gazdagítsák mondanivalójukat.

### Rövid elméleti bevezetés a gyakorlathoz

A Tündérmese-gyakorlat számos, az önbemutatóra összpontosító készséget fejleszt. A mese formája lehetővé teszi, hogy megtaláljuk, megnevezzük, leírjuk és gyakorlatban megvalósítsuk azokat a sajátosságokat, amelyekről kiderül, hogy szükségesek a hatékony cselekvéshez a vállalkozói helyzetekben.

A krízishelyzetek, például a konfliktusok vagy a kompromisszum szükségessége szimbolikus megnevezése lehetővé teszi, hogy elhatárolódjon a problémától, és objektíven szemlélje azt. Így a megfelelő megoldás megtalálása sokkal könnyebbnek és hatékonyabbnak bizonyulhat.

További motiváló szempont az idő. Egy előre elkészített történet nem forrása az intuíciónak és a gyors reagálásnak. Az improvizációs elem növeli a gyors reagálás

igényét, amelyet nem az alkotás, hanem a reagálás igénye korlátoz. Egy rögtönzött mese önmagunkról szimbolikus alapjává válik az általunk használt tulajdonságok elemzésének.

### **A gyakorlat hatása a fiatalok vállalkozói kompetenciáira**

*Kreatív problémamegoldás* - Egy olyan történet elmesélésével, amelyben az elsődleges cél a konfliktusprobléma megoldása, a gyakorlat résztvevője kreatív megoldáskeresésre motiválódik. A mesei forma révén ez a kreativitás fokozódhat azáltal, hogy a problémát tárgyiasítják és az alkotó szemszögéből nézik. A gyakorlat improvizatív jellege lehetővé teszi, hogy a konfliktushelyzetben gyors reakciót alakítson ki, és ezt a reakciót hatékonyabban hajtsa végre.

*Kommunikációs kompetenciák* - A kihívással járó stresszhelyzet és a további időbeli korlátok arra kényszerítik a résztvevőt, hogy gyorsan és egyértelműen válassza ki a szavakat és a nyelvtani rendszereket. A gyakorlat közvetlenül befolyásolja a nyelvi fejlődést a nyelvtan és a szóforrások tekintetében. Az állításnak kommunikatívnak és érthetőnek kell lennie, ami még nagyobb teret ad a kihívásnak a nyelvi és kommunikációs gazdagodásra.

*Önkifejezés* - Egy mese formájában a gyakorlat résztvevője a kulturális kódok ismeretét és a képzeletét használja fel egy érdekes és világos történet megalkotásához. Ennek köszönhetően támogatja az egyén egyéni gondolkodási formáját és a valóság megnevezését, miközben serkenti az egyéni kifejezés iránti igényt.

### **Milyen jellemzői vannak ennek a gyakorlatnak, amelyek különösen alkalmassá teszik azt a mentális válságban lévő fiatalok számára?**

*Empátia és aktív meghallgatás* - A trauma által érintett és az önbizalomhiánnyal megbirkózni próbáló fiatalok számára kihívást jelent az egyéni önbemutató egyéni kifejezésmóddal támogatott nyilatkozata. Egy olyan befogadó tér, ahol mindenki biztonságosan kifejezheti egyéniségét és önkifejezését, lehetőséget nyújt arra, hogy ösztönözze és támogassa az önmagunkhoz való érzelmi igényt. Az önbizalomhiányhoz kapcsolódó akadályok a hibák elfogadásával és az egyéni értékekről szóló empátikus beszélgetéssel megszüntethetők.

*Egyénre szabott támogatás* - A mentális válsághelyzetben lévő emberekre jellemző, hogy szükségük van arra, hogy meghallgassák őket. Ez a gyakorlat az egyes állítások egyéni megközelítésére összpontosít, majd a megbeszélés révén az egyes személyekre való összpontosítás még inkább fokozódik. Minden résztvevő időt kap arra, hogy meghallgassák és empátiával kommentálják. Ez lehetővé teszi az egyéni karakterek biztonságos térben történő felszabadulását és fejlődésük ösztönzését.

*Kommunikációs készségek fejlesztése* - A biztonságos mesélőhely lehetőséget nyújt a résztvevők kommunikációs készségeinek ösztönzésére. A résztvevő karakterére és személyiségére épülő üzenet felépítése, majd ennek az üzenetnek a meghallgatása és kritikus szemlélete kiválthatja a résztvevőben az igényt és a bátorságot arra, hogy



egyéenként építsen fel nyilatkozatokat, miközben a világosság és a világosság minden értékét megtartja.

### Ajánlás az oktatóknak

- *Integratív megközelítés* - Legyen a gyakorlat integratív. Használja ki a mesékben magáról szóló történetek elmesélése által nyújtott lehetőségeket arra, hogy a résztvevők jobban megismerjék egymást, és arra, hogy a résztvevők megismerjék egymást. Próbáljon meg a személyiség vagy a történelem jellegzetes elemeire összpontosítani, és ezeket az elemeket kiemelni a beszélgetés során.
- *Biztonságos és befogadó tér létrehozása* - Győződjön meg arról, hogy a gyakorlat légköre a lehető legbefogadóbb, és teret enged a hibáknak. Fontos, hogy minden résztvevő úgy érezze, hogy képes előadni a történetét anélkül, hogy attól kellene tartania, hogy csak negatív megjegyzéseket kap. A gyakorlatot kísérje vidám légkör, a közös örömszerzés céljából történő történetmegosztás hangulatára összpontosítva.

### Bibliográfia

Bruno Bettelheim A varázslat használata. A tündérmesék jelentése és jelentősége

### A gyakorlat vázlata

Időtartam: Időtartam: 120 perc

A csoport mérete: 10 fő alatt

Szükséges anyagok: - Hangfelvevő és -lejátszó készülék.

Hogyan lehetne az IKT-eszközöket használni ebben a gyakorlatban:

- A gyakorlat alapja a felvételhez való hozzáférés, amely lehetővé teszi a gyakorlat egyes részeinek a felvételét. Ajánlott továbbá egy hatékony hangkészlet használata, amely lehetővé teszi a felvételek jó minőségű lejátszását.

1.	<p><b>Előkészítés:</b></p> <p>Készítsen elő egy szobát hangrögzítő készüléssel. Győződjön meg róla, hogy a szoba a lehető legkevésbé szuggesztív. Emellett gondoskodjon arról, hogy a szobában kényelmes légkör legyen a meséléshez (szék, asztal).</p> <p>Készítsen elő egy szobát is, ahol a résztvevők meghallgatják és elemzik a felvételeket. Ez a szoba váróteremként is szolgálhat a gyakorlat első szakaszában a felvételeket rögzítők számára. A felvételek meghallgatásához szükség lesz egy hangkészülékre is.</p>
2.	<p><b>Bevezető szakasz - a gyakorlat magyarázata:</b></p> <p>Gyűjtse össze a résztvevőket a váróteremben, és mutassa be nekik a gyakorlat</p>

	<p>első szakaszát. A feladat formai lényegét még ne fedje fel. Magyarázza el, hogy egyesével átmennek egy másik szobába, ahol mesélniük kell magukról. Erre 2 percük lesz. Javasoljuk, hogy idézzenek fel egy olyan helyzetet, amely a közelmúltban megnehezítette számukra, hogy megoldást találjanak egy problémára vagy konfliktusra. Gondolkodjanak el azon is, hogyan oldották meg a helyzetet.</p> <p>Adjon a résztvevőknek egy sorrendet. Használhat véletlenszerű vagy felülről lefelé történő sorrendezést.</p> <p>(10 perc)</p>
3.	<p><b>Második fázis - A történet rögzítése:</b></p> <p>A résztvevők a megadott sorrendben átmennek a második terembe a felvevőkészülékkel.</p> <p>Mielőtt belépne a terembe, terjessze ki a gyakorlat jellegét. Minden résztvevőt egyénileg tájékoztatni kell arról, hogy a róluk szóló történetnek meseszerűnek kell lennie.</p> <p>A résztvevő állítólag ennek a mesének a hőse, és az a problémás helyzet, amelyet előre át kellett volna gondolnia, a történet cselekményének alapja. Emlékeztesse a résztvevőt, hogy 2 perc áll rendelkezésére a történet elmesélésére.</p> <p>Adja hozzá, hogy a résztvevő ne fedje fel mások előtt a kiterjesztett karaktert. Legyen a rejtély a szórakozás egy további formája.</p> <p>Minden résztvevő ugyanúgy tájékozik a karakterről, és ugyanannyi ideje van a felvétel improvizálására.</p> <p>(30 perc)</p>
4.	<p><b>Harmadik fázis - a felvételek meghallgatása és megbeszélés:</b></p> <p>Vezesse be a gyakorlat következő szakaszát. Tájékoztassa őket, hogy a felvételek hamarosan meghallgatásra kerülnek, és kérje fel a résztvevőket, hogy aktívan és kritikusan hallgassák meg a következő kategóriákban:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Melyek a hős jellemzői?</li><li>-Mik az erősségei és gyengeségei?</li><li>-A bemutatott konfliktust/problémát nehéz kezelni?</li><li>-A hős mely tulajdonságai segítettek neki megoldani a problémát?/Mely tulajdonságok akadályozták meg a probléma megoldásában?</li></ul> <p>Kezdje el meghallgatni a felvételeket a résztvevők sorrendjében, és indítson vitát a fent bemutatott kérdéskategóriák alapján. Kibővítheti a kérdéseket, és felteheti a válaszadást segítő nyomonkövetési kérdéseket.</p> <p>(40 perc)</p>
5.	<p><b>Negyedik fázis - Felülvizsgált történet:</b></p> <p>Miután minden résztvevő jellemezte hőseit, engedje meg, hogy újra elmondják a történetet. Ezúttal a hősnek a megbeszélésen megnevezett jó tulajdonságait kell felhasználnia. Ugyanígy a probléma megoldásával is.</p>

	<p>Kérjük meg a résztvevőket, hogy úgy építsék fel a történetüket, hogy a hős minél több erős tulajdonságát felhasználva oldják meg a problémát.</p> <p>A történet időtartama szintén 2 perc.</p> <p>(30 perc)</p>
5.	<p><b>Végső szakasz - következtetés:</b></p> <p>Vezessen beszélgetést a mesefigurák által használt erős tulajdonságokról. Irányítsa a beszélgetést arra, hogy a gyakorlat résztvevői hogyan használják ezeket a tulajdonságokat a problémás helyzetekben.</p> <p>Azt is javasolhatja, hogy a résztvevők osszák meg életük azon helyzeteit, amelyekben nem használták ezeket az erős tulajdonságokat, és amelyekben ma másképp viselkednének.</p> <p>(15 perc)</p>

### **Következtetésekre és értékelésre vonatkozó javaslat**

*Foglalja össze a legfontosabb következtetéseket:*

Koncentráljon azokra a jó tulajdonságokra, amelyeket a valóságban meg kell erősíteni és edzeni kell. A megbeszélés során beszélje meg a gyengeségeket is, és keressen megoldásokat arra, hogyan lehet ezeket kezelni. Figyeljen arra, hogy a résztvevők keresik-e a személyiségükből adódó valós egyéni tulajdonságokat.

*Biztosítson kellemes légkört a megbeszélésekhez:*

Ne hagyja, hogy a gyakorlat pusztán kritikussá váljon. Koncentráljon arra, hogy élvezze az elmesélt történeteket, és bátorítsa a további történeteket, ha a résztvevők úgy érzik, hogy folytatniuk kell a mesélést. A mesék és történetek elmesélésének örömet kell okoznia, és győződjön meg róla, hogy a résztvevők megértették ezt a lényegét.

## **2. gyakorlat: Nincs csend**

### **A gyakorlat célja**

A gyakorlat célja, hogy ösztönözze a kreativitást, amikor megpróbáljuk leírni önmagunkat, és fejlesszük a testtudatosságot térben és csoportban.

### **A gyakorlat tanulási eredményei**

#### **Tudás**

**Öntudatosság:** A gyakorlat célja a résztvevők jellemző és személyiségjegyeinek megnevezése és leírása. Emellett az ilyen leírás kibővítésére és gazdagítására összpontosít.

### **Képességek**

**Szóbeli kommunikáció:** A gyakorlat gazdagítja az önbemutatóhoz használható szókinccset. Emellett jellegéből adódóan új, esetleg még fel nem tárt tulajdonságleírásokat fedez fel, amelyek túlmutatnak az önbemutató nyilvánvaló keretein.

**Perifériás látás és a csoportra való reagálás:** A gyakorlat formája révén széles és éber látókört követel meg a résztvevőtől, amely a csoport mozgására és a dinamikus emberi konstellációval való együttműködésre összpontosít.

**Önbemutató:** A gyakorlat eredménye egy átfogó önbemutató vázlat, amely felhasználható a további vállalkozói fejlődés során, és kiindulópontként szolgálhat a további önvizsgálati munkához, az önleírás ösztönzött formáját használva.

### **Hozzáállás**

**Önbizalom:** A résztvevők önbizalmát hivatott erősíteni a széleskörű önbemutató, a gazdagított szókinccs és a jellemzők nomenklatúrája, valamint a saját viselkedés új, egyéni jelentéseinek és okainak felfedezése.

### **Rövid elméleti bevezetés a gyakorlathoz**

A Hallgatási filalom gyakorlatot leggyakrabban a művészeti karakterek belső világának kibontására szolgáló improvizációs formaként használják. Dinamikus jellegének és a gyakorlat végrehajtásának körülményeinek köszönhetően nem nyilvánvaló gondolatokat és azok fejlődését gyakran tudattalan és átgondolatlan mondatok sorokon keresztül lehet ösztönözni. Ez a feladat legnagyobb előnye. Azzal, hogy a kezdeti fázisban nyilvánvaló következtetéseket fogalmaz meg, a résztvevő további önvizsgálatra kényszerül, aminek köszönhetően nemcsak a saját magáról való gondolkodását gazdagítja, hanem olyan eseményeket vagy tulajdonságokat is felfedez, amelyekre eleve nem is gondolt volna. A feladattéma nyitott jellege nemcsak a rejtett vonások tudatosítását segíti elő, hanem sok irányban ösztönzi az önmagáról való további elmélkedést is. Ezért minden egyes állítás egyedi és megismételhetetlen.

### **A gyakorlat hatása a fiatalok vállalkozói kompetenciáira**

**Önbizalom és önbecsülés:** A résztvevő saját életrajzáról szóló terjedelmes történet az önbizalom és ezáltal az önbizalom kialakításának alapja. Emellett az erősségek és gyengeségek tudatosítása, valamint az önmagunkhoz való kritikus viszonyulás a múltban kiindulópontja lehet a jövőbeni önfejlesztéssel kapcsolatos belső beszélgetésnek.



*Narratív rekonstrukció:* A gyakorlat introspektív jellegéből adódóan a résztvevőknek vissza kell térniük a múltbeli eseményekhez, újra kell mesélniük azokat, és teljesen új módon kell ezeket a történeteket kifejleszteniük és "újraírniuk". A traumatikus eseményekhez való visszatérés a gyakorlat dinamikájával összefüggésben az érzelmi érzéseket is tárgyasíthatja. Ez segít a résztvevőknek abban, hogy újra megközelítsék saját történeteiket, és új emlékezeti jelleget kapjanak.

*Az ügynöktudat:* Az életrajz átnevezése és felépítése a gyakorlat dinamikája alapján arra hivatott ösztönözni a résztvevőket, hogy újra azonosuljanak azokkal az eseményekkel, amelyekben részt vettek. Ez segít abban, hogy aprólékosan észrevegyék az ok-okozati szekvenciákat, és ne csak az események résztvevőjeként, hanem azok elkövetőjeként is pozicionálják magukat. Ennek köszönhetően az újraértelmezett történetek képezik az alapját annak, hogy önmagunkra, mint okozói lehetőségekkel rendelkező személyre tekintsünk.

### **Milyen jellemzői vannak ennek a gyakorlatnak, amelyek különösen alkalmassá teszik azt a mentális válságban lévő fiatalok számára?**

*Érzelmek kifejezése és szabályozása:* A visszatekintő és önvizsgálat révén a résztvevőknek lehetőségük nyílik a problémás és traumatikus helyzetek újraelemzésére és távolságtartó szemléletmódra. Az objektív hozzáállás kedvez az érzelmi attitűdök újradefiniálásának, ami hatással van azok átnevezésére és esetleges újraértékelésére.

*Kommunikációs kompetenciák:* Az improvizáció a gyakorlatban befolyásolja az elmesélt történet minőségét, és olyan elemekkel gazdagítja azt, amelyek túlmutatnak az egyszerű és nyilvánvaló fogalmak alapján. A résztvevők nyelvi és kommunikációs kompetenciáikat erősítik az életrajzi fogalmak kibővítésével és a kortárs helyzethez való viszonyításával.

*Identitásmodellezés:* Az elmélyülés igénye és lehetősége révén elmondott és megerősített életrajzi történet kiindulópontja a személyiség és a jellem újradefiniálásának és újradefiniálásának. Emellett segít észrevenni a stresszhelyzeteket kiváltó egyéni jellemzőkből adódó ok-okozati sorrendet és azok lehetséges megoldásait.

### **Ajánlás az oktatóknak, akik ezt a gyakorlatot fogják használni**

- *A biztonságos kifejezési tér érzetének megteremtése:* Különösen a gyakorlat második szakaszában győződjön meg arról, hogy a résztvevők magabiztosan tudják bemutatni eredményeiket. Hasznos lehet, ha egy ilyen gyakorlatot saját maga végez, és megosztja felfedezéseit és a felfedezés irányait a résztvevőkkel.
- *Vidám hangulat:* A résztvevők tekintsék a gyakorlatot szórakozásnak. A könnyed természetnek és a humorérzéknek köszönhetően a résztvevők nem fognak félni az önvizsgálattól, lehetővé téve maguk számára a mélyebb felfedezést.



## A gyakorlat vázlata

Időtartam: 45 perc

A csoport mérete: 15 fő

Szükséges anyagok: hangkészlet, papírlapok, tollak.

## Gyakorlatterv lépésről lépésre

1.	<b>Bevezető szakasz - előkészítés:</b> Előkészítsen egy elég nagy teret, ahol a résztvevők szabadon mozoghatnak. Ezután készítsen elő egy lejátzásra kész hangkészletet dinamikus zeneszámokkal. Készítsünk papírlapokat és tollakat is, a résztvevők számával megegyező számban.
2.	<b>Második szakasz - A gyakorlat szabályai:</b> Magyarázza el a résztvevőknek a gyakorlat szabályait: A következő 15 percben egyetlen fő szabály köti őket: nincs csend. Ez azt jelenti, hogy a résztvevő a gyakorlat során egy pillanatra sem hagyhatja abba a beszélgetést egy adott témáról. Tájékoztassa a résztvevőket, hogy a gyakorlat alatt hangos zene szól majd, így nem kell attól tartaniuk, hogy mások meghallják őket. A résztvevőknek állandó mozgásban kell lenniük, több irányba kell mozogniuk a teremben, ügyelve arra, hogy ne ütközzenek össze egy másik résztvevővel.  Az adott téma: Ki vagyok én?  Mutassa be a támogató szabályokat: A gyakorlatot végző személy diktálhatja a gyaloglási tempót. A gyakorlat során az oktató egy egyszerű paranccsal információt adhat a gyaloglási tempóról: Egy! - lassú gyaloglás Kettő! - Dinamikus járás Három! - Kocogás A vezető saját belátása szerint változtathatja a gyaloglási tempót.  A második parancs, amely a házigazda rendelkezésére áll, a taps. Ha a gyakorlat során a vezető egyszer tapsol, akkor minden résztvevőnek egyszer tapsolnia kell válaszul. Ha kétszer tapsol, a résztvevők is kétszer tapsolnak. stb.  A támogató elvek kulcsfontosságúak az improvizáció aktiválásához az intuíciót megérintő szinten, elmélyítve az improvizáció hatását.

	<p>Mielőtt elkezdené a feladatot, kérjük, vegye figyelembe, hogy nincsenek rossz válaszok vagy rossz történetek. A résztvevőknek egyszerűen csak a folyamatos beszédnek kell szentelniük magukat.</p> <p>(5 perc)</p>
3.	<p><b>Megfelelő fázis - A gyakorlat végrehajtása:</b>          Kezdj el zenét játszani és edzeni.          Végezze a gyakorlatot a szabályok szerint, folyamatosan aktívan, aktívan változtatva a járási tempót és a tapsoló párbeszédet.</p> <p>A gyakorlat során tájékoztathatja a résztvevőket, hogy mennyi idejük van még hátra.</p> <p>(15 perc)</p>
4.	<p><b>Negyedik fázis - A gyakorlat jegyzetei:</b>          15 perc elteltével köszönje meg a résztvevőknek az erőfeszítéseiket, és adjon mindegyiküknek egy darab papírt és egy tollat.          Javasolja, hogy most írják le az összes következtetést, amelyre jutottak, a felfedezéseikre összpontosítva.          Jelezze, hogy a gyakorlat következtetéseiben a résztvevők számára leginkább a feltáró elemeket kívánatosnak tartja.          Határozza meg, hogy a résztvevőknek mennyi idő áll rendelkezésükre a pályázatok megírására.          Javasolt idő: 10 perc.</p> <p>(10 perc)</p>
5.	<p><b>Az utolsó szakasz - Következtetések és vita:</b>          Beszéljék meg következtetéseiket a résztvevőkkel, a felfedezéseikre összpontosítva.</p> <p>(15 perc)</p>

### Következtetésekre és értékelésre vonatkozó javaslat

*Csoportos megbeszélés:* Végezzenek megbeszélést az egyes történetekben tett felfedezésekre összpontosítva. Érdeklődjön azokról az elemekről, amelyekről úgy gondolja, hogy meg kell beszélni. Tegyen fel nyitó kérdéseket.

*Előadás:* Javasoljuk, hogy a résztvevők a gyakorlatból származó monológ és az abból származó felfedezések alapján fogalmazzanak meg egy rövid önbemutatót. A követelmény a gyakorlat egyéni hatásainak felhasználása, ami a prezentációt megelőző beszélgetésen keresztül bemutatható.

### 3. gyakorlat: Meglepetés történet

#### A gyakorlat célja

A gyakorlat célja a kommunikációs készségek, az elbeszélő készség és a gyors szóbeli reagálás fejlesztése bonyolult vagy problémás helyzetekben.

## A gyakorlat tanulási eredményei

### Tudás:

*Egy koherens nyilatkozat felépítése:* A gyakorlat bevezetőjében bemutatott elbeszélésszerkezeti alapelvek és az alkalmazásukra tett kísérlet formájában szerzett empirikus tapasztalatok a koherens és logikus történetre vonatkozó gyakorlati ismeretek bővüléséhez vezetnek.

*A kreativitás ösztönzése:* A véletlenszerűség elvének bevezetése a gyakorlatba megköveteli a résztvevőtől, hogy gyorsan és kreatívan reagáljon. Ez főként arra vonatkozik, hogy a bemutatott világot egy véletlenszerűen kihúzott szónak rendeljük alá, és azt egy már felépített narratíva elvei alapján vezessük be. Ezért a véletlenszerű megfogalmazás bevezetését nagyon sajátos módon kell alkalmazni, ami a megoldandó probléma kreatív megközelítésének gyakorlását igényli.

### Képességek:

*A beszéd reflexe:* A résztvevő elsajátítja azt a képességet, hogy gyorsan reagáljon egy adott témára a fő céllal kapcsolatban, ami a történet folytonosságát jelenti, amely a befejezéshez vezet.

*Logikus kijelentés:* A véletlenszerűséggel járó nehézség miatt a résztvevő nagymértékben küzd a kijelentés logikai folytonosságának fenntartásáért, ráadásul az elbeszélésszerkesztés alapelvei alapján.

### Hozzáállás:

*Magabiztos beszéd:* A feladat nehézsége, amely a váratlan változásokból és a beszéd folyamatosságának feltételeiben való hatékony megjelenésükből áll, aktiválja és erősíti a nyilvános beszéd tapasztalatát, ami a kijelentés minőségének növekedéséhez és az abban való önbizalom megszerzéséhez vezet.

## Rövid elméleti bevezetés a gyakorlathoz

A bemutatott gyakorlat közvetlenül kapcsolódik a kreativitás fejlesztéséhez és a logikai kompetenciák erősítéséhez egy hosszabb nyilatkozatban. A feladat egy narratív kihívás létrehozása improvizatív dimenzióban, váratlan történetmeselési irányok hozzáadásával, a logikus és koherens elbeszélés megtartása mellett. További kihívás a történet elmesélése az alapvető elbeszélői struktúra rendszerében, azaz expozíció, bevezetés, konfliktus létrehozása, konfliktus megoldása, befejezés.

A gyakorlat improvizatív jellege serkenti a kreativitást, és a kihívás egy másik szintjét teremti meg, azaz a logikai folytonosság fenntartását a tartalom váratlan változásaival.



Az improvizáció megértése ebben a gyakorlatban a külső változásokra való gyors reagálást jelenti véletlenszerű szavak formájában, amelyek a történet karakterét irányítják. Az ilyen improvizációnak egyfajta anticipatív és nyitott gondolkodást kell magában foglalnia. Annak érdekében, hogy az elbeszélés logikus pályán maradjon, és lehetőséget biztosítson egy világos csattanó megfogalmazására.

### **A gyakorlat hatása a fiatalok vállalkozói kompetenciáira**

*Önkifejezés:* A gyakorlatot a nyelvi és logikai kompetenciák erősítése jellemzi egy hosszabb, összefüggő és világos kijelentésnél. Az improvizációs elem a nyilvánvaló gondolati irányokon túlmutató elemeket ad hozzá, így bővül a szókincs, a bemutatott világ megteremtésének képessége és rövidül a reakcióidő. Ezek az értékek a belső kifejezési lehetőségekből eredő színes és érdekes önbemutató kulcsfontosságú összetevői.

*Kommunikációs kompetenciák:* A gyakorlat szabályai egyértelműen jelzik a résztvevő kommunikációs képességeinek fejlesztését. Ez a történetek iránti belső igényből, valamint a meghallgatás és megértés igényéből fakad. A váratlan elemek növelik a gyakorlat színvonalát, megnehezítve a logikus kifejezés alapvető lehetőségeit. Ennek a kihívásnak az a célja, hogy a résztvevőt megismertesse a rögtönzött kifejezés nehézségeivel oktatási környezetben.

*Kreatív gondolkodás:* A gyakorlat arra ösztönzi a résztvevőket, hogy a történelem váratlan változásaiból adódó nehézségek leküzdésére szokatlan megoldásokat keressenek. A megoldások megalkotását igénylő baleseti helyzeteket szavak rajzolásával szimulálják, amelyeket kreatív és funkcionális módon kell kezelni, az elmesélt történetben való megvalósításukkal.

### **Milyen jellemzői vannak ennek a gyakorlatnak, amelyek különösen alkalmassá teszik azt a mentális válságban lévő fiatalok számára?**

*A stresszel szembeni ellenállás erősítése:* A gyakorlat célja a stresszel szembeni ellenálló képesség erősítése a meglepetésszavakkal kapcsolatos ismerethiányból adódó problémás helyzet megteremtésével és azonnali megvalósításával a történetbe. A feladat révén a résztvevő megpróbál fenntartani egy logikus állítást anélkül, hogy tudná, milyen eszközökkel lesz képes azt kifejleszteni.

*Kreatív problémamegoldás:* A gyakorlat ötletéből adódó improvizáció erősíti a kreatív értékeket az egységes narratív alkotás felépítésében. A közelgő irányok ismeretének hiánya, amelyekben a gyakorlatot végre kell hajtani, megköveteli a résztvevőtől, hogy gyorsan és dinamikus újrakonstruálja az ötletét, így olyan elemeket fejleszt ki, amelyek kidolgozását és megvalósítását nem feltétlenül tervezte.

*Önértékelés erősítése:* A feladat nehézsége, amely váratlan változásokat és az azokra adott reakciókat, majd a logikus sorrend fenntartását jelenti, leküzdhetetlen kihívást jelenthet a résztvevő számára. Az improvizáció viszont segít megtalálni a belső kreatív tulajdonságokat, amelyek egyéni keretek között irányítják a történetet. Így az

elkészült történet egyfajta emlékműve lehet az egyéni karakternek, amely aktiválja a büszkeség és az önbizalom érzését.

### Ajánlás az oktatóknak, akik ezt a gyakorlatot fogják használni

- *Vidám hangulat:* Gondoskodjon barátságos légkőről a gyakorlat során. A résztvevőknek örömet és szórakozást kell érezniük a feladat elvégzésében, miközben serkentik a mesélés igényét. Ez kulcsfontosságú az elbeszélői válság szempontjából, és kiindulópontja az egyéni és jellegzetes kifejezőképességek felfedezésének.
- *Mutassa be magát:* a gyakorlat bevezetéseként maga is részt vehet a gyakorlatban. Ez nemcsak felbátorítja a résztvevőket, hanem megadja az egész gyakorlat hangnemét és ritmusát, és egyenlő légkört teremt a csoportban.

### A feladathoz kapcsolódó bibliográfia vagy hivatkozások

Die Krise der Narration Byung Chul Han

### A gyakorlat vázlata

Időtartam: 40-50 perc

A csoport mérete: 8-10 fő

Szükséges anyagok: okostelefon vagy tablet, kis papírdarabok, tollak, szék.

Hogyan lehetne az IKT-eszközöket felhasználni a gyakorlatok során: Használhatsz szóvéletlenszerű alkalmazásokat, mint például: A Google Play-en elérhető Random Generator.

### Gyakorlatlatterv lépésről lépésre

1.	<b>Bevezető szakasz - előkészítés:</b> Készítsen elő egy széket, ahonnan a résztvevők elmondják a történetet. Készítsen egy okostelefont is egy lottóalkalmazással, vagy készítsen kis papírdarabokat a résztvevők számának 10-szeresére. A jegyzetlapok esetében tollakra lesz szükség.
2.	<b>Második szakasz - A szabályok magyarázata:</b> Először is, adja meg az állítások sorrendjét. Használhat randomizáló alkalmazást is, vagy tetszés szerint állíthatja be a sorrendet.  Ezután magyarázza el a gyakorlat szabályait:

	<p>1. A résztvevők felváltva ülnek egy székre. A feladatuk az, hogy elmondjanak egy történetet, amely a következő mondattal kezdődik: Ilyen volt az első napom álmaim munkahelyén...</p> <p>2. A résztvevőnek a következő sorrendben kell felépítenie nyilatkozatát:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-bejegyzés</li> <li>-expozió (a cselekmény idejének, helyszínének, a cselekmény hőseinek bemutatása)</li> <li>- konfliktus létrehozása (a történet főszereplőjének valamilyen problémával kell szembenéznie).</li> <li>- konfliktusmegoldás (a hős megoldja a problémát)</li> <li>- befejezés (egy csattanó, amely morális jellegű lehet)</li> </ul> <p>3. A mesélés során a vezető olyan szavakat rajzol, amelyeket a mesélőnek azonnal fel kell használnia a történetben.</p> <p>4. Minden résztvevőt 10 alkalommal lep meg a szó a történet során.</p> <p>5. A történetnek logikus sorrendet kell mutatnia (ok és okozat logikus sorrendje).</p> <p>6. A történetnek lehet a mágikus realizmus jellege (a történetnek nem kell megfelelnie a realizmus és a mimetizmus kritériumainak).</p> <p>7. Csak a meglepetés 10. szavának megszerzése után kezdheti el a résztvevő a befejezés és a csattanó megfogalmazását, és igyekszik az egész történetre utalni.</p> <p>8. Amikor az egyik résztvevő befejezi, a narrátor a megállapított sorrendben vált.</p>
3.	<p><b>Megfelelő fázis - A gyakorlat menete:</b></p> <p>Kérjen meg minden résztvevőt, hogy mondjon 10 szót. A legjobb lenne, ha főnevek és tulajdonnevek lennének. A résztvevőket nem kell irányítani, hogy melyik kategóriából származnak a szavak. A szavak utalhatnak varázslatos alakokra, hétköznapi tárgyakra, történelmi személyiségekre, helyekre stb. Minden résztvevő készítsen titokban egy szólistát.</p> <p>Ha véletlenszerűség-kereső alkalmazást használ, írd be a szavakat az alkalmazásba anélkül, hogy felfednéd, hogy mik a szavak.</p> <p>Ha kártyákat használunk, minden résztvevő írjon egy szót egy papírlapra, és dobja be egy tartályba (ez lehet egy kalap, egy befőttesüveg, egy pohár - mint egy primitív rajzgép).</p> <p>Ezután kérje meg az első résztvevőt, hogy kezdje el a történetet.</p> <p>A mese közben a vezető húz egy meglepetés szót, és hangosan kimondja.</p> <p>A mesélő beépíti a szót a történetbe.</p> <p>A vezető időről időre (saját belátása szerint és a résztvevők szintjéhez igazodva) felolvassa a következő kihúzott szót.</p> <p>A sorsolásra minden történet során 10 alkalommal kerül sor.</p> <p>Amikor a résztvevő befejezi a történetet, a következő résztvevő leül a székre, és elkezd a saját történetét.</p>

### Következtetésekre és értékelésre vonatkozó javaslat

Következtetések és vita minden résztvevő után: Végezze el a gyakorlat értékelését és az egyes résztvevők után a megbeszélést. Koncentráljon a meglepetésszerű szavak által kiváltott improvizációból eredő elemekre. Terjessze ki a megbeszélést az egész

csoporra, olyan elemekre összpontosítva, mint például: a világ megteremtése, az állítás reflexe, a történet minősége és logikája, a történet végére vezetés és a csattanó minősége.

## 4. gyakorlat: Szavak képekből

### A gyakorlat célja

A gyakorlat célja elsősorban a csoportban való együttműködési képesség erősítése és a kreatív kompromisszum kialakítása, amely a kiindulópontja az improvizációnak, és amely a korábban kialakult konfliktus megoldására összpontosít. Emellett a gyakorlat új ismeretekkel gazdagítja a résztvevőket kulturális kódok és művészettörténet formájában, miközben bővíti kulturális és művészeti kompetenciáikat.

### A gyakorlat tanulási eredményei

#### Tudás:

*Művészettörténet és kulturális fogalmak:* A résztvevők szimbolikus helyzeteket és a történetírás fontos pillanatait bemutató festményekből adódó helyzetekben való részvétel révén szereznek ismereteket a művészettörténet területén. Emellett elméleti ismereteket szereznek a kulturális korszakokról és azok képviselőiről a művészetben.

*A kifejezés legfontosabb elemei:* a történelmi társasjáték, a tableau vivant használata a gyakorlatban a legfontosabb kifejezési elemek, például az arckifejezés, a gesztusok, az öltözködési elemek vagy a scenográfia azonosítását idézi elő. Így felhívja a figyelmet ezeknek az elemeknek a mindennapi élethez kapcsolódó helyzetekben való gondoskodására és ellenőrzésére, valamint az abban való használatukra, beleértve a vállalkozói tevékenységgel kapcsolatos helyzeteket is.

#### Képességek:

*Kreatív anyaghasználat:* A gyakorlat során a résztvevők feladata lesz a rendelkezésükre álló mindennapi anyagok kreatív és szimbolikus megközelítése, valamint azok használata az adott szituációban. Ez erősíti a rendelkezésre álló erőforrások felhasználásával történő kreatív problémamegoldás képességét.

*Feladatmegosztás:* a gyakorlat megköveteli a résztvevőktől, hogy szembenézzenek a csoportban való munkavégzés alapvető kihívásával, nevezetesen a feladatok világos és átlátható megosztásával, azzal a hozzáállással, hogy felelősségteljesen végzik azokat a kompromisszumos és előre egyeztetett eredmény elérése érdekében.

#### Hozzáállás:



**Vezetés:** a kijelölt csoportokon belül a résztvevőknek meg kell birkóznuk a csoporton belüli működéssel és a meghatározott hierarchiával. A csoportvezető kinevezése, majd a vezető által kijelölt feladatokhoz való alkalmazkodás kompromisszumok és megbeszélések révén a csoporton belüli vállalt funkciókban az öntudat megerősítésének egyik legfontosabb formája.

### **Rövid elméleti bevezetés a gyakorlathoz**

A tableau vivant, azaz az élő kép egy 19. századból származó partijáték. A játék során a játék résztvevői egy festményt vagy szobrot rekonstruálnak az arckifejezések, a testtartás, a gesztusok, a ruházat vagy a scenográfia valamelyik elemének felhasználásával. A játék a 19. századi színházi kultúra elemeiből származik, amikor a színészek az előadás végén gyakran megdermedtek szimbolikus helyzetekben. Ma a tableau vivant a színházi felfedezés egy külön irányzata, amely a művészettörténet szempontjából kulcsfontosságú képek eleven újratereztetésére összpontosít, ezáltal életszerűvé és valóságosá téve azokat. Így a javasolt festményt a befogadás magasabb szintjére emelik, nem annyira a festő által kiválasztott szituáció és színek, hanem az újratereztési kísérletből eredő emberi erőfeszítés eleme révén. Emellett ez a kifejezés módja ideális példája a csoportmunkára való képességnek, ahol a forma minden egyes résztvevője szerves és alapvető eleme a bemutatott képnek.

### **A gyakorlat hatása a fiatalok vállalkozói kompetenciáira**

*Kreatív problémamegoldás:* A rendelkezésre álló anyagok segítségével a résztvevők kreatívan, szimbolikusan és saját belátásuk szerint alakíthatják ki a gyakorlatból adódó helyzetet és a jelenet hangulatát. Így fejlődik az a képesség, hogy egy adott problémára dinamikusan és reakciószerűen találjanak megoldást. A rendelkezésre álló erőforrások felhasználása és azok kreatív alkalmazása egy konfliktushelyzetben a javasolt gyakorlat kulcsfontosságú szintje.

*Testtudatosság:* A feladat megköveteli a résztvevőktől, hogy használják a saját testük által biztosított erőforrásokat. A megfelelő kifejezési elemek összepárosításával és a kívánt helyzethez való igazításával a résztvevő tudatosságot szerez arról, hogyan használja ezeket az elemeket, és hogyan hatnak a befogadóra. Emellett a gyakorlat csoportos jellege erősíti a testtudatosságot a csoport felé, miközben bővíti a fizikai együttműködés lehetséges elemeit.

*Együttműködés:* A gyakorlat során a csoport vezetője az egyes résztvevők tehetségétől függően konkrét feladatmegosztást jelöl ki. Ez erősíti az egyes résztvevők tervezési kompetenciáit, és megköveteli a feladatok gondos végrehajtását a rájuk bízott felelősségen belül. Ez egy sajátos jellegű és feladatú mikroközösséget hoz létre, és bemutatja, hogy az ilyen keretek között történő együttműködés hogyan éri el a feltételezett hatékonyságot.

### **Milyen jellemzői vannak ennek a gyakorlatnak, amelyek különösen alkalmassá teszik azt a mentális válságban lévő fiatalok számára?**



*Szociális kompetencia:* A gyakorlat csoportmunkát igényel. Így magában a csoportban erősíti a problémamegoldó készséget, és minőségi kompromisszumhoz vezet. Emellett a gyakorlat megköveteli a résztvevőktől, hogy saját kreatív ötleteiket érveljék és fórumon vitassák meg, ami a résztvevőt aktív szociális személyiségként modellezi.

*Valaki más szemszögéből:* A csoportban szükséges feladatok felosztása a kiindulópontja az együttműködő résztvevő perspektívájának empatikus figyelembevételének. Ez a résztvevő esetlegesen megmutatkozó tehetségeinek és képességeinek felismeréséből, valamint a félelemérzet és a lehetséges feladatok elvégzésétől való vonakodás felismeréséből adódik. A csoportban a nyitott és befogadó jelleg kialakítása empatikus és a lehető leghatékonyabb megközelítéssel a gyakorlaton belüli biztonságos munka alapja.

*Önbizalom:* A gyakorlat csoportos jellege végső soron serkenti az önbecsülést, mint értékes csoporttag. A kiadott feladat elvégzése egy élő képen belül, majd egy pozitív visszajelzéssel támogatott improvizációs jelenet előadása kiindulópont az önbizalom erősítéséhez, a tehetség és a képességek felismeréséhez és hatékony felhasználásához.

### **Ajánlás az oktatóknak, akik ezt a gyakorlatot fogják használni**

- *Javasolt képek:* Javasoljon olyan képeket, amelyek kifejező helyzetet fejeznek ki. Ez segít kiindulópontként a rögtönzött jelenethez, és megkönnyíti a konfliktus kreatív kitalálását. Ne riadjatok vissza a korhű jelmezektől. Ezek képezik majd az alapját a valóság kreatív megváltoztatásának azáltal, hogy a hétköznapi tárgyakkal szimbolikus jelleget adnak. Készítsen kontextuális információkat is a festményről, hogy tovább gazdagítsa a résztvevőket művészettörténeti ismeretekkel.
- *Csoport légköre:* figyeljen arra, hogyan működik a csoport. Győződjön meg arról, hogy a vezető kiválasztását minden résztvevő elismeri, és részletesen magyarázza el, mi a vezető feladata. Ne hagyja, hogy a vezető funkciója csak az utasítások adására és a feladatok kiosztására korlátozódjon.

### **A feladathoz kapcsolódó bibliográfia vagy hivatkozások**

Tableau vivant mint színház:

<https://www.youtube.com/watch?v=nleyulbiB0A&t=108s>

<https://www.youtube.com/watch?v=YIX3rs5HQzQ&t=313s>

### **A gyakorlat vázlata**

Időtartam: körülbelül 60 perc

A csoport mérete: 10-20 résztvevő



Szükséges anyagok: A projektor, bármilyen hétköznapi tárgy, szövedarabok, egy előre elkészített festménysorozat.

Hogyan lehetne az IKT-eszközöket felhasználni a gyakorlatok során: Az okostelefonoddal lefényképezheted a javasolt élő képet, és összehasonlíthatod az utánczó képpel. Ezenkívül használhatsz egy projektort, és két síkban is készíthetsz fényképeket: egy élő képet és egy eredeti képet.

### Gyakorlatterv lépésről lépésre

1.	<p><b>Bevezető szakasz - előkészítés:</b></p> <p>Először is készítsen néhány jó felbontású képet, amelyeket később megjelenít. A képek legalább két szereplőből álljanak, és különböző történelmi korszakokra vonatkozzanak. Készítsen egy rövid történetet egy adott képhez, hogy bővítse az alkotói kontextust.</p> <p>A képek számát igazítsa a csoportok számához. Elég, ha egy csoport egy képen dolgozik.</p> <p>Készítsen elő hétköznapi tárgyakat és szövedarabokat is, amelyek később kellékként szolgálnak majd (itt teljes a választás szabadsága).</p> <p>Készítsen elő egy olyan vetítővel ellátott helyiséget is, ahol a vetített kép látható és optikailag érthető lesz.</p>
2.	<p><b>Második fázis - Az első szintű szabályok magyarázata:</b></p> <p>Ossza a résztvevőket csoportokra. A csoportok létszáma feleljen meg a képen szereplő személyek számának, akiket meg szeretnének kapni.</p> <p>Ezután magyarázza el, hogy mik azok az élénk képek. Használhat az interneten elérhető videókat.</p> <p>Beszélje meg az összes rendelkezésre álló kifejezési eszközt: arckifejezés, testtartás, gesztus, jelmezelem, díszletelem. Jegyezétek meg ezen eszközök szimbolikus használatát.</p> <p>Ezután kérjük meg a csoportokat, hogy jelöljön ki egy-egy vezetőt. Hangsúlyozza, hogy a vezető feladata nemcsak a feladatok kiosztása, hanem a csoportmunka megszervezése és egy adott feladat elvégzése is.</p>
3.	<p><b>Harmadik fázis - Első szint</b></p> <p>Az első csoport képének megtekintése. Meséljen a kontextusról. Ezután adjon a csoportnak 5 percet, hogy készítsen egy szemléletes képet.</p> <p>Felelősen irányítja a csoport működését és a vezető-csoport kapcsolat működését.</p> <p>5 perc elteltével a csoport egy élénk képet mutat be az eredeti kép hátterével szemben.</p>

	<p>Minden csoport után indítson beszélgetést az élő kép hatásairól, hangsúlyt fektetve a csoportban a kifejező elemek és kapcsolatok használatára a felkészülés során.</p> <p>Ismételje meg az egyes csoportoknál.</p>
4.	<p><b>Negyedik fázis - Második szintű szabályok pontosítása:</b></p> <p>Ezután kérje meg a csoportokat, hogy elemezzék a képet az ábrázolt helyzet szempontjából.</p> <p>Kérje meg a csoportokat, hogy gondolkodjanak el és találjanak ki egy konfliktust, amely a képen előfordulhat. Milyen problémákkal küzdhetnek a kép szereplői?</p> <p>Ezután magyarázza el a feladat következő lépését:</p> <p>Az élő kép bemutatása megismétlődik. Amikor az oktató tapsol, a résztvevőknek egy rögtönzött jelenetet kell kezdeniük, amely a képen látható helyzetből adódik, és amely a szereplők korábban kitalált konfliktusának megoldását feltételezi.</p> <p>A festmény szereplőinek meg kell mutatniuk az indokaikat, és érvelniük kell mellettük. A jelenet akkor ér véget, amikor a konfliktusra megoldást találnak, vagy patthelyzet alakul ki.</p>
5.	<p><b>Ötödik fázis - Második szint:</b></p> <p>Végezze el a feladat második szintjét a megadott szabályok szerint. Először adjunk a résztvevőknek 5 percet a képi helyzet elemzésére és a konfliktus megtalálására, majd hívjuk fel a csoportokat, hogy egy rögtönzött jelenetet tartalmazó élő képet mutassanak be.</p>

## 5. gyakorlat: Felvonó

### A gyakorlat célja

A gyakorlat célja az önbemutató és a vállalkozói készségek erősítése a saját termék vagy ötlet eladásában. Emellett erősíti a kreativitást, és színes leírásokra és érvekre ösztönöz.

### A gyakorlat tanulási eredményei

#### Tudás:

*Erisztika:* A gyakorlatok résztvevői megismerkedhetnek a retorika alapelveivel, amelyek abból erednek, hogy megpróbálják meggyőzni a másik felet a saját



elképzelésükről. Emellett a gyakorlat lehetőséget ad arra, hogy megismerkedjenek olyan konkrét technikákkal, mint például: retorikai kérdés, hiperbola, metafora, hangsúlyozás stb.

### **Képességek:**

*Meggyőzés:* A gyakorlat az adott eszközök ismerete mellett lehetővé teszi azok gyakorlati alkalmazását is. Ez azt jelenti, hogy a meggyőzés során az adott eszköz minőségére vonatkozó empirikus, bizonyított ismeretekkel alátámasztott képességet kell biztosítani a használatukra.

*Kreatív leírás:* A feladat feltételezi a saját márka/termék létrehozását. Ez megköveteli a résztvevőtől, hogy saját ötletének leíró elemeit kreatívan, egyénileg közelítse meg, hogy az minél jobban kiemelkedjen a potenciális versenytársak közül.

### **Hozzáállás:**

*Az önbizalom verbalizálása:* A résztvevő elsajátítja az önbemutató és a termék világos megírásának készségeit. Ezt követi a résztvevő hozzáállásában bekövetkező változás, amely az általa feltalált termék értékébe vetett bizalomból, és ezáltal a saját találékonyságába és ügynöki képességébe vetett bizalomból ered.

*A valóság kreatív megközelítése:* A saját márka/termék megalkotásának kísérlete alapvető piackutatás alapján (szükség van-e a termékre? az élet mely kategóriáiban?) növeli a kreatív megközelítést a probléma megoldására tett kísérletben. A termék egy észlelt probléma orvoslása, és kreatív módon valósul meg a valóság hozzá rendelt kategóriáiban.

## **Rövid elméleti bevezetés a gyakorlathoz**

A liftgyakorlat lényege, hogy az Ön által kitalált és létrehozott terméket a lehető leggyorsabban és legpontosabban, tömören és színesen írja le. Emellett a gyakorlat fontos eleme a retorikai funkció, amelynek célja a termék minél hatásosabb bemutatása, hogy a párbeszéd másik oldala (gyártó/befektető) érdeklődést és befektetési hajlandóságot találjon a termék iránt.

Ezt a gyakorlatot gyakran használják filmes akadémiai környezetben, amikor egy film/forgatókönyv ötletét kell eladni.

A gyakorlat két szakaszát különböztetjük meg: a kreatív szakasz (a termék létrehozása) és a produktív szakasz (a termék értékesítése).

Minden szakaszra más-más készségek jellemzőek, és az említett szakaszok lehetővé teszik, hogy hatékonyabban összpontosítson az erősítendő készségekre.

## **A gyakorlat hatása a fiatalok vállalkozói kompetenciáira**

*Meggyőző képességek:* A gyakorlat elsődleges célja a retorikai eszközök megtanulása és kipróbálása. Ebben az esetben az ismeretek és az azok használatára

való képesség a vállalkozói eszközök átfogó csomagját alkotják. A 7. szakasz kidolgozza a gyakorlatban felhasználható javasolt konkrét intézkedéseket.

*Kreatív és színes bemutatás:* A saját márka/termék létrehozására tett kísérlet a résztvevő egyéni és egyedi megközelítését igényli a leíráshoz. A leírás ilyenkor a résztvevő karakteréből és személyiségének erőforrásaiból fakad, így erősíti a bátorságérzetet a saját ötletek felvetésében, és ösztönzi a kreativitást az egyediség és a szokatlanság tekintetében.

*Alapvető piackutatás:* A feladat egyik szakasza a piaci igények alapvető azonosítását feltételezi egy kis társadalmi területen. Ennek eredményeképpen kísérletet teszünk arra, hogy felismerjük az adott életkategóriában felmerülő igényeket, és megpróbálunk ezekre saját termékkel/márkával válaszolni. A gyakorlat még hatékonyabb, ha a felismert igény nem globális perspektívából adódik, hanem a résztvevőkhöz közelebbi, kisebb közösségeket érint.

### **Milyen jellemzői vannak ennek a gyakorlatnak, amelyek különösen alkalmassá teszik azt a mentális válságban lévő fiatalok számára?**

*Kockázatvállalás:* A korlátozott gyakorlási idő és a korlátozott térben való beszélgetés potenciálisan kellemetlen helyzete, valamint a hatékony és eredményes leírásra tett kísérlet olyan kihívásokat jelent, amelyek stresszt okozhatnak. Ezeknek a szakaszoknak a biztonságos próbakörnyezetben történő leküzdése erősíti a résztvevő bátorságérzetét, és így még nagyobb kockázatvállalásra ösztönzi a résztvevőt.

*Kommunikációs kompetenciák/retorika:* A világos kijelentés előkészítése, a logikai értelem megtartása és a retorikai eszközök használata a párbeszédben részt vevő másik fél aktív részvételére való ösztönzése a kiindulópontok ahhoz, hogy magabiztosnak érezzük magunkat a párbeszéd folytatásában, és örömet szerezzünk belőle. A gyakorlat ösztönzi a kommunikációt, amely a kívánt hatás elérésének gyakorlati eszközeként kezd megjelenni.

*Önbizalom és a saját ötletek felvetése:* A saját márka/termék megalkotásából fakadó ügynöki érzés a kiindulópont a hatékony és színes leírásukhoz. Ebből két alapvető érték következik: a résztvevő leleményességébe vetett bizalom érzésének kialakítása és az élet egy adott kategóriájának általa történő javításának lehetősége.

### **Ajánlás az oktatóknak, akik ezt a gyakorlatot fogják használni**

Javasolt retorikai eszközök rövid magyarázattal:

Javasoljuk, hogy a gyakorlat vezetője a következő retorikai eszközök bemutatására és érvényesítésére összpontosítson:

1. Metafora - a szavak olyan módon történő kombinálása, hogy együtt új jelentést kapnak.
2. Túlzás - a tárgy leírásának erősítése.



3. Kiemelés - a kijelentésnek érzelmi jelleget adva
4. Perifrázis - egy szó helyettesítése egy leírással
5. Anafora/Epifóra - ugyanazon szó ismétlődése egymást követő mondatok elején/végén.
6. Szinonímia - hasonló szavak használata
7. Retorikai kérdés - a beszélő feltesz egy kérdést, és maga válaszol rá.
8. Anacepháleosis - a következtetés legfontosabb megállapításainak összefoglalása
9. Tautológia - egy gondolat megismétlése különböző szavakkal

Ez egy kiindulási javaslat. Az oktató kiegészítheti és módosíthatja a javasolt intézkedéseket.

### A feladathoz kapcsolódó bibliográfia vagy hivatkozások

<https://www.ccssoh.us/cms/lib/OH01913306/Centricity/Domain/207/Rhetorical%20Devices%20List.pdf>

### A gyakorlat vázlata

Időtartam: Tartam: Körülbelül 60 perc.

A csoport mérete: Maximum 10 fő

Szükséges anyagok: papírdarabok, tollak, színes szalag a hely megjelöléséhez (nem kötelező).

### Gyakorlatterv lépésről lépésre

1.	<p><b>Bevezető szakasz - a gyakorlat szabályai Első szakasz:</b></p> <p>Magyarázza el a gyakorlat résztvevőinek a szabályokat:</p> <p>A résztvevők papírlapokat és tollakat kapnak. A feladatuk az, hogy kitaláljanak és leírjanak egy márkát vagy terméket, amely a saját ötletük lesz.</p> <p>Győződjön meg róla, hogy a résztvevők olyan márkára vagy termékre összpontosítanak, amely valamilyen olyan igényre reagál, amelyet a környezetükben látnak, amelyben részt vesznek.</p> <p>Kérdezzen:</p> <p>Mi hiányzik a közösségedből? Milyen mindennapi nehézségekkel kell szembenézniük? Mi segíthet nekik ebben?</p> <p>Minden résztvevő feladata, hogy megalkossa saját márkáját vagy termékét, és azt egy papírlapon világosan leírja.</p> <p>Minden leírásnak meg kell felelnie a következő kategóriáknak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Név.</li> </ul>
----	--

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Milyen területeken kell működnie.</li><li>• Alkalmazási hatás.</li><li>• Logó.</li><li>• Kulcsszó/reklámszlogen.</li><li>• A termék részletes leírása, felhasználási módok.</li></ul>
2.	<p><b>Második szakasz: Gyakorlat, első szakasz:</b></p> <p>Tájékoztassa a résztvevőket, hogy most 15 percük van arra, hogy kitalálják és leírják a márkájukat/terméküket.</p> <p>A háttérben nem szuggesztív zenét is lejátszhat.</p> <p>Rendszeresen emlékeztesse őket arra, hogy milyen kategóriákban kell használniuk a leírásaikat.</p>
3.	<p><b>Harmadik fázis: Az első fázis áttekintése:</b></p> <p>Minden résztvevő (tetszőleges sorrendben) bemutatja elképzeléseit és leírásait. Kérjük meg őket, hogy részletesen meséljenek a termékükről/márkájukról, és arról, hogy miért így alkották meg, és miért nem máshogy?</p> <p>A résztvevőkkel együtt változtatásokat javasolhat és javításokat hajthat végre a leírásokon.</p>
4.	<p><b>Negyedik fázis: A szabályok tisztázása, második szakasz:</b></p> <p>Magyarázza el a gyakorlat második, megfelelő szakaszának szabályait:</p> <p>Először mondja el és mutassa be a résztvevőknek a kiválasztott és javasolt retorikai eszközöket. Használhat példákat, és ezek segítségével tisztázhatja a résztvevők megértését.</p> <p>Ezután kérje meg a résztvevőket, hogy alkossanak párokat.</p> <p>Ezután rendeljen sorrendet minden párhoz (véletlenszerűen vagy tetszőlegesen).</p> <p>Jelöljön ki egy kis téglalapot, amely nagyjából a lift padlójának felel meg. Minden párból az egyik személy feltaláló, a másik pedig befektető.</p>

### Következtetésekre és értékelésre vonatkozó javaslat

*Kétlépcsős megbeszélés:* Végezze el a gyakorlat értékelését a gyakorlat két szakasza után.

1. Az első szakasz után (Az én termékem/márkám) a résztvevőknek a javasolt termékhez/márkához való kreatív hozzáállására összpontosítson. Fordítson



figyelmet a résztvevő karakteréből, személyiségéből és egyéni jellemzőiből adódó leíró jellegzetességekre, és erősítse a kreatív attitűdöket.

2. A második szakasz (lift) után összpontossítson a retorikai eszközök használatára, a termék/márka legjellemzőbb tulajdonságainak felhasználására és a lehető legjobb módon történő megvalósítására a nyilatkozatban.

A kipróbálás és tévedés kreatív tere: figyeljünk oda és összpontossítsunk mindenre, ami a résztvevők személyiségéből fakad, és erősítsük meg bennük azt az érzést, hogy az általuk választott kreatív és retorikai eszközökön belül kipróbálhatják és kockáztathatnak. Hozzon létre egy olyan teret, ahol a hibák nem diszkriminálnak, hanem a saját ötleteik kipróbálásának részévé válnak.





# SZEREPJÁTÉK - MÚLTBELI ÉN

## 1. feladat: Három tétel

### A gyakorlat célja

A cél az, hogy kreativitásra és empátiára ösztönözzön, miközben innovatív módszereket tár fel a trauma által érintett fiatalok támogatására a foglalkoztathatóság felé vezető úton.

### A gyakorlat tanulási eredményei

#### Tudás:

*Az erőforrás-gazdálkodás megértése:* A résztvevők megismerik az erőforrások hatékony kezelésének fontosságát a személyes és szakmai fejlődés elősegítésében.

*A kreatív megközelítések megbecsülése:* A résztvevők megértik a kreatív gondolkodás fontosságát az összetett kihívások kezelésében.

*Az innováció ösztönzése:* A résztvevőket arra ösztönzik, hogy innovatív megoldásokat és megközelítéseket keressenek az akadályokkal küzdő fiatalok támogatására, felismerve a kreativitás és a szokatlan gondolkodás értékét a rendszerszintű akadályok kezelésében és a pozitív eredmények előmozdításában.

#### Képességek:

*Kreatív gondolkodás:* A karakterek megalkotása és a forgatókönyvek kidolgozása arra ösztönzi a résztvevőket, hogy ne csak a dobozban gondolkodjanak, hanem komplex problémákra is találjanak fantáziadús megoldásokat.

*Együttműködés:* A forgatókönyvek közös kidolgozása elősegíti a csapatmunkát és az együttműködési készségeket, mivel a résztvevők megtanulnak egymás ötleteire és hozzájárulásaira építeni.

*Aktív hallgatás:* A rögtönzött forgatókönyvekben való részvétel megköveteli, hogy a résztvevők figyelmesen meghallgassák mások nézőpontját és ötleteit.

#### Hozzáállás:

*Az erőforrás-gazdálkodás megértése:* A résztvevők megismerik az erőforrások hatékony kezelésének fontosságát a személyes és szakmai fejlődés elősegítésében.

*A kreatív megközelítések megbecsülése:* A résztvevők megértik a kreatív gondolkodás fontosságát az összetett kihívások kezelésében.

*Ellenálló képesség kiépítése:* A résztvevők szerepjátékokon és a karakterek útjának felfedezésén keresztül fejlesztik az ellenálló képességet, megtanulnak alkalmazkodni és kitartani a nehézségekkel szemben.



### **Rövid elméleti bevezetés a gyakorlathoz**

A gyakorlat a drámaterápiás technikákat és az interaktív csoportmunkát ötvözi, hogy elmélyedjen azokban a kihívásokban és lehetőségekben, amelyekkel a fiatalok személyes és szakmai fejlődésük során találkozhatnak. A karakteralkotás és a forgatókönyvek kidolgozása révén a résztvevők együttműködő gondolkodásba kezdenek, empátiát és megértést ébresztve társaik tapasztalatai iránt, miközben hasznot húznak a csoportdinamikán belüli kollektív meglátásokból és a különböző nézőpontokból. A kreatív gondolkodás központi szerepet játszik, arra ösztönözve a résztvevőket, hogy szokatlan megközelítéseket fedezzenek fel és új lehetőségeket képzeljenek el. Azáltal, hogy az egyének elmerülnek karaktereik világában, szabadjára engedik képzelőerejüket. A csoportmunka továbbá elősegíti a csapatmunkát, az együttműködést és a kollektív intelligenciát. A résztvevők csiszolják a csapatmunkához szükséges készségeiket, és megtanulják, hogyan használhatják fel a különböző erősségeket a közös célok érdekében. Összefoglalva, a gyakorlat tanulási élményt nyújt, kreatív gondolkodással és csapatmunkával kapcsolatos készségekkel ruházza fel a résztvevőket. Felkészíti őket arra, hogy eligazodjanak a vállalalkozói kihívásokban, és érdemben hozzájáruljanak közösségeikhez.

### **A gyakorlat hatása a fiatalok vállalalkozói kompetenciáira**

*Kreatív problémamegoldás:* A gyakorlat arra ösztönzi a résztvevőket, hogy gondolkozzanak másképp, és innovatív megoldásokat keressenek a kihívásokra, elősegítve a kreativitást és az alkalmazkodóképességet a problémamegoldásban. *Hatékony kommunikáció:* Az együttműködő csoportmunkán és szerepjátékos forgatókönyveken keresztül a résztvevők fejleszthetik kommunikációs készségeiket azáltal, hogy megfogalmazzák ötleteiket, meghallgatnak másokat, és hatékonyan fejezik ki magukat.

*Rugalmasság és alkalmazkodóképesség:* Azáltal, hogy a résztvevők elmerülnek a karaktereik tapasztalataiban, és különböző forgatókönyveken keresztül navigálnak, a résztvevők rugalmasságot és alkalmazkodóképességet fejlesztenek, amelyek a bizonytalansággal és a nehézségekkel szemben a vállalalkozói siker kulcsfontosságú tulajdonságai. *Erőforrás-gazdálkodás:* A résztvevők megtanulják az erőforrások hatékony elosztását és kezelését a gyakorlatra hozott tárgyak stratégiai felhasználásával.

*Célkitűzés és menedzsment:* A résztvevők karakterek és forgatókönyvek kidolgozásán keresztül gyakorolják a célok kitűzését és kezelését, megtanulják a feladatok rangsorolását, az előrehaladás nyomon követését és stratégiáik adaptálását a kívánt eredmények elérése érdekében.

### **Milyen jellemzői vannak ennek a gyakorlatnak, amelyek különösen alkalmassá teszik azt a mentális válságban lévő fiatalok számára?**

**Terápiás elkötelezettség:** A gyakorlat biztonságos és támogató környezetet biztosít a fiatalok számára, hogy kreatívan kifejezhessék magukat, elősegítve a terápiás elköteleződést, amely segíthet enyhíteni a mentális szorongást és előmozdítani az érzelmi jólétet.

**Erősítés szerepjátékon keresztül:** A fiktív karakterek tapasztalataiba való belemerüléssel a fiatalok nem fenyegető módon fedezhetik fel és dolgozhatják fel saját érzelmeiket és tapasztalataikat, ami képessé teszi őket arra, hogy betekintést nyerjenek és megküzdési stratégiákat fejlesszenek.

**Együttműködési támogatás:** A csoportos környezet ösztönzi a kortársak támogatását és együttműködését, lehetővé téve a fiatalok számára, hogy olyanokkal kerüljenek kapcsolatba, akik hasonló tapasztalatokkal rendelkeznek, és kölcsönös bátorítást és megerősítést nyújtanak, elősegítve az összetartozás érzését és csökkentve az elszigeteltség érzését.

### Ajánlás az oktatóknak

- A gyakorlat előtt ajánlott arra ösztönözni a résztvevőket, hogy hozzanak magukkal három kisebb tárgyat.
- Mielőtt belevágnánk a fő gyakorlatba, ajánlott egy rövid jégtörő tevékenységgel kezdeni, hogy a résztvevők jól érezzék magukat és kapcsolatot teremtsenek egymással.

### A gyakorlat vázlata

Időtartam: ~ 1 óra.

A csoport mérete: 8-12 résztvevő.

Szükséges anyagok:

- Papír és tollak minden résztvevőnek.
- A résztvevők által a karakteralkotáshoz hozott három tárgy.

### Gyakorlatterv lépésről lépésre

1.	Bevezetés (2 perc): <ul style="list-style-type: none"><li>- Helyezze a székeket vagy párnákat egy körbe.</li><li>- Kérjük meg a résztvevőket, hogy üljenek le kényelmesen.</li></ul>
2.	Karakteralkotás (15 perc): <ul style="list-style-type: none"><li>- Kérjen fel minden résztvevőt, hogy osszon meg három olyan tárgyat, amelyet magával hozott, és amely számukra valami fontosat képvisel.</li><li>- Bátorítsa a résztvevőket, hogy használják ezeket a tárgyakat inspirációként egy fiktív karakter megalkotásához.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Az oktatóknak papírt és tollat kell biztosítaniuk a résztvevők számára, hogy felvázolják vagy leírják a karaktereiket.</li> </ul>
3.	<p>Forgatókönyvek kidolgozása (25 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ossa a résztvevőket 3-4 fős kiscsoportokra.</li> <li>- Utasítsa az egyes csoportokat, hogy közösen dolgozzanak ki egy olyan forgatókönyvet, amelyben az összes szereplőjük szerepel.</li> <li>- Ösztönözze a kreativitást és az innovációt a forgatókönyvek kidolgozásakor, és emlékeztesse a résztvevőket, hogy a karakterük erősségeire és erőforrásaira támaszkodjanak.</li> </ul>
4.	<p>Szerepjáték és improvizáció (20 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Minden csoport felváltva mutatja be forgatókönyvét a többi résztvevőnek.</li> <li>- A résztvevők improvizált jelenetekben játsszák el a forgatókönyveket, átveszik a karakterek szerepét, és megvizsgálják, hogyan reagálnának a kihívásokra.</li> <li>- Minden egyes forgatókönyv után segítse elő a vitát és az elmélkedést, ösztönözve a résztvevőket, hogy osszák meg egymással a szerepjáték során szerzett tapasztalataikat és tanulságaikat.</li> </ul>
5.	<p>Összegzés és reflexió (10 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hívja vissza a csoportot egy záró reflexióra.</li> <li>- Kérje meg a résztvevőket, hogy osszák meg a gyakorlat során szerzett legfontosabb tanulságokat vagy felismeréseket.</li> </ul>

### **Következtetésekre és értékelésre vonatkozó javaslat**

A "Három tétel" gyakorlat a drámaterápia és az együttműködésen alapuló csoportmunka egyedülálló keverékét kínálja, biztonságos teret biztosítva a fiataloknak, hogy felfedezzék kreativitásukat, fejlesszék alapvető készségeiket, és támogatást találjanak a foglalkoztathatóság felé vezető úton, különösen alkalmas a mentális válsággal küzdők számára. A gyakorlat hatékonyságának értékelése érdekében a trénerek arra ösztönözhetik a résztvevőket, hogy közvetlenül a gyakorlat után adjanak visszajelzést, a tapasztalataikra, a szerzett meglátásokra és a fejlesztési javaslatokra összpontosítva.

## **2. gyakorlat: Filmes szerepjáték**

### **A gyakorlat célja**

Ez a gyakorlat filmjeleneteket használ a munkahelyi dinamika elemzésére. A résztvevőknek lehetőséget biztosít arra, hogy betekintést nyerjenek, fejlesszék a kritikai gondolkodási készségeket, és gyakorlati stratégiákat fedezzenek fel a szakmai környezetben gyakran felmerülő kihívások kezelésére. A résztvevők irányított szerepjátékokon, megbeszéléseken és közös problémamegoldáson keresztül megvizsgálják a sikeres és sikertelen forgatókönyveket, és végül gazdagabb ismeretekkel gazdagodnak a csapatmunka, a vezetés és a döntéshozatal terén.

## A gyakorlat tanulási eredményei

### Tudás:

*A foglalkoztathatóság megértése:* A résztvevők betekintést nyernek a foglalkoztathatóság alapjaiba, az önérvényesítésre és a személyes fejlődésre összpontosítva.

*Innovatív önszorgító módszerek feltárása:* A résztvevők olyan innovatív önszorgító technikákat fedeznek fel, mint az önreflexió, a célmeghatározás és a kreatív vizualizáció, amelyek célja a személyes növekedés és az ellenálló képesség elősegítése.

*Személyes akadályok felismerése:* A résztvevők azonosítják és elismerik azokat a személyes akadályokat és kihívásokat, amelyek akadályozhatják foglalkoztathatósági törekvéseiket, elősegítve ezzel az önismeretet és a proaktív problémamegoldást.

### Képességek:

*Problémamegoldás:* A résztvevők közös ötletelésen keresztül gyakorlati problémamegoldó készségeket fejlesztenek ki a fiatal vállalkozók és álláskeresők előtt álló akadályok és kihívások kezelésére.

*Hatékony kommunikáció:* A résztvevők kommunikációs készségeiket finomítják közös párbeszéd létrehozásával és szerepjátékokkal.

*Innovatív gondolkodás:* A résztvevők a kreatív megoldások felfedezésével az innovatív gondolkodásmódot fejlesztik.

### Hozzáállás:

*Öntudatosság és növekedési gondolkodásmód:* A résztvevők önismeretet és növekedési gondolkodásmódot alakítanak ki, elfogadva a személyes fejlődés és tanulás lehetőségeit a sikeres és sikertelen forgatókönyvek vizsgálata során.

*Ellenálló képesség kiépítése és alkalmazkodás:* A gyakorlat az ellenálló képesség és az alkalmazkodóképesség erősítésére összpontosít, felvértezve a résztvevőket az akadályok leküzdéséhez és a dinamikus környezetben való boldoguláshoz szükséges gondolkodásmóddal és készségekkel.

## Rövid elméleti bevezetés a gyakorlathoz

Ez a gyakorlat a filmes történetmesélés és a gyakorlati készségfejlesztés átalakító erejét használja fel a fiatal résztvevők foglalkoztathatóságának erősítése érdekében. A sikeres és sikertelen munkahelyi dinamikát bemutató filmjelenetek, valamint a közös problémamegoldás és szerepjáték integrálásával ez a gyakorlat dinamikus és magával ragadó élményt nyújt. A résztvevők az önmegismerés és a megerősödés útjára lépnek, miközben elmélyednek a hatékony kommunikáció, a csapatmunka és a rugalmasság filmvászonon bemutatott árnyalataiban. Egy drámaterapeuta



vezetésével a résztvevők szerepjátékban vesznek részt, elmerülve a kiválasztott filmjelenetekben ábrázolt forgatókönyvekben. Ezen a tapasztalati folyamaton keresztül értékes betekintést nyerhetnek a munkahelyi dinamika és az interperszonális kapcsolatok összetettségébe. A negatív forgatókönyvekben bemutatott kihívásokra adott megoldások közös ötletelésével és innovatív stratégiák újrajátszásával a résztvevők gyakorlati készségeket és rugalmas gondolkodásmódot fejlesztenek, amelyek elengedhetetlenek a valós sikerhez. Végül soron a "filmes szerepjáték" arra hívja ki a résztvevőket, hogy mélyen kapcsolódjanak a lehetőségeikhez, és azt a foglalkoztathatósági céljaik felé vezető, megvalósítható lépésekbe ültessék át. A filmes történetmesélés és a gyakorlati készségfejlesztés integrálásával ez a gyakorlat képessé teszi a résztvevőket arra, hogy magabiztosan és elszántan képzeljék el és törekedjenek egy szebb jövőre.

### **A gyakorlat hatása a fiatalok vállalkozói kompetenciáira**

*Problémamegoldó készségek:* A gyakorlat elősegíti a problémamegoldó készségek fejlesztését azáltal, hogy a résztvevőket közös ötletelésbe vonja be a filmes forgatókönyvekben bemutatott kihívások megoldására. A résztvevők irányított szerepjátékokon és megbeszéléseken keresztül innovatív megoldásokat fedeznek fel a munkahelyi akadályokra, és így csiszolják az összetett problémák azonosítására, elemzésére és megoldására való képességüket.

*Kommunikációs készségek:* A résztvevők kommunikációs képességeik fejlesztése közös párbeszéd kialakításával és filmjelenetek által inspirált szerepjáték-gyakorlatokkal.

*Rugalmasság és alkalmazkodóképesség:* Ez a tevékenység segít az embereknek rugalmasabbá és alkalmazkodóképesebbé válni azáltal, hogy sikeres és sikertelen munkahelyi helyzetek filmjeleneteit mutatja be nekik. A résztvevők szerepjátékokon keresztül megtanulják, hogyan kezeljék erővel és rugalmassággal a visszaeséseket és a változásokat. Azáltal, hogy a kudarcokat a fejlődés és a tanulás lehetőségének tekintik, képessé válnak arra, hogy nehezebb helyzetekben is folytassák, és alkalmazkodjanak a munkahelyi környezet változásaihoz, ami segít nekik abban, hogy erősnek érezzék magukat.

### **Milyen jellemzői vannak ennek a gyakorlatnak, amelyek különösen alkalmassá teszik azt a mentális válságban lévő fiatalok számára?**

*Terápiás elkötelezettség:* A résztvevők a kreatív kifejezésben és szerepjátékban elmerülve biztonságos és támogató környezetben fedezhetik fel érzelmeiket és tapasztalataikat, elősegítve az érzelmi gyógyulást és az önmegismerést.

*Meghatalmazás:* A problémamegoldó tevékenységek és az együttműködésen alapuló párbeszéd révén a mentális válságban lévő fiatalok visszanyerhetik az irányítás és a céltudatosság érzését, és bizalmat érezhetnek a kihívások leküzdésére és törekvéseik megvalósítására való képességükben.

*Támogató környezet:* A gyakorlat a trauma-informált gyakorlatokat alkalmazva támogató és ítélkezésmentes teret teremt a mentális válságban lévő fiatalok számára a felfedezéshez és a fejlődéshez.

### Ajánlás az oktatóknak

- A gyakorlatot végrehajtó oktatóknak hangsúlyt kell fektetniük arra, hogy minden résztvevő bevonását biztosítsák, és szükség esetén további szerepeket hozzanak létre.
- Ezenfelül a gyakorlat hossza miatt célszerű szüneteket beiktatni, hogy a résztvevők elkötelezettsége és koncentrációja az egész foglalkozás alatt megmaradjon.

### A gyakorlat vázlatja

Időtartam:~ 2-3 óra.

A csoport mérete: Maximum 12 résztvevő

Szükséges anyagok:

- Laptop vagy projektor a filmjelenetek vetítéséhez.
- Szerepjáték kellékek vagy jelmezek.
- Papír és tollak.

Hogyan lehetne az IKT-eszközöket felhasználni ebben a gyakorlatban: A laptop vagy projektor szükséges a filmjelenetek vetítéséhez, a vizuális tanulás megkönnyítéséhez és a kontextus megértéséhez.

### Gyakorlatlatterv lépésről lépésre

1.	Bevezetés (5 perc): <ul style="list-style-type: none"><li>- Gyűjtsd össze a csoportot, üljetek körbe.</li><li>- Adjon rövid áttekintést a gyakorlatról.</li></ul>
2.	Sikerese filmjelenet kiválasztása (10 perc): <ul style="list-style-type: none"><li>- Engedje meg a résztvevőknek, hogy javasoljanak és válasszanak egy sikeres üzletembert vagy egy hatékony munkacsoportot ábrázoló filmjelenetet.</li><li>- Ha a résztvevők nehezen tudnak jelenetet választani, a drámaterapeuta megfelelő ajánlást ad.</li></ul>
3.	Sikerese filmjelenet vetítése (15 perc): <ul style="list-style-type: none"><li>- A kiválasztott filmjelenet vetítése.</li><li>- Bátorítsa a résztvevőket, hogy figyeljenek a jelenetben ábrázolt kulcsfontosságú interakciókra, kommunikációs stílusokra és</li></ul>

	<p>problémamegoldó megközelítésekre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A csoport a drámaterapeutával együtt megbeszéli a cselekményt, és összefoglalja azt, hogy mindenki megértse az összefüggéseket és a kulcspontokat.</li> </ul>
4.	<p>Sikeres jelenet szerepjátéka és megbeszélés (40 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Egy csoport, közösen osszanak ki szerepeket a sikeres jelenetből minden résztvevőnek (az egyének nem választhatják ki saját szerepüket).</li> <li>- Minden résztvevő újrjátssza a sikeres jelenetet.</li> <li>- A résztvevők a székeket vagy párnákat kör alakban helyezik el.</li> <li>- Segítsen elő egy megbeszélést arról, hogy mi tette sikeressé a jelenetet, és milyen kulcsfontosságú viselkedési formák vagy stratégiák voltak hatékonyak.</li> </ul>
5.	<p>Válogatás egy sikertelen filmjelenetből (10 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Engedje meg a résztvevőknek, hogy javasoljanak és válasszanak egy sikertelen üzletembert vagy egy diszfunkcionális munkacsoportot ábrázoló filmjelenetet.</li> <li>- Ha a résztvevők nehezen tudnak jelenetet választani, a drámaterapeuta megfelelő ajánlást ad.</li> </ul>
6.	<p>Sikertelen filmjelenet vetítése (15 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A kiválasztott filmjelenet vetítése.</li> <li>- Bátorítsa a résztvevőket, hogy figyeljék meg a jelenetben ábrázolt kihívásokat, konfliktusokat és hatástalan stratégiákat.</li> <li>- A csoport a drámaterapeutával együtt megbeszéli a cselekményt, és összefoglalja azt, hogy mindenki megértse az összefüggéseket és a kulcspontokat.</li> </ul>
7.	<p>Sikertelen jelenet szerepjátéka és megbeszélés (40 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Egy csoport, közösen osszon ki szerepeket a sikertelen jelenetből minden résztvevőnek (az egyének nem választhatják ki saját szerepüket).</li> <li>- Ismétlje meg a sikertelen jelenetet az összes résztvevő részvételével, a megfigyelt kihívásokra és a nem hatékony viselkedésre összpontosítva.</li> <li>- Helyezze a székeket vagy párnákat egy körbe.</li> <li>- Segítsen elő egy megbeszélést arról, hogy mi tette sikertelenné a jelenetet, és milyen kulcsfontosságú viselkedési formák vagy stratégiák nem voltak hatékonyak.</li> </ul>
8.	<p>Brainstorming a sikertelen jelenetekről (20 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Segítsen elő egy ötletbörzét a sikertelen forgatókönyvben bemutatott kihívások kezelésére szolgáló kreatív megoldások és stratégiák kidolgozására.</li> <li>- Vezesse a résztvevőket a jelenet újrjátzásához a javasolt megoldásokkal, bemutatva, hogyan lehetne javítani a helyzeten.</li> </ul>
9.	<p>Csoportos prezentációk és reflexió (20 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kérje fel a résztvevőket, hogy gondolkodjanak az újrjátzott jelenetekről és az általuk kidolgozott megoldásokról.</li> <li>- Segítsen elő egy reflektív beszélgetést a sikeres és sikertelen jelenetek</li> </ul>



	<p>összehasonlításáról, elemezve a viselkedésben, stratégiákban és eredményekben mutatkozó különbségeket.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bátorítsa a résztvevőket, hogy gondolkodjanak a saját tanulásukról és a gyakorlat során szerzett személyes felismeréseikről.</li></ul>
--	--

### Következtetésekre és értékelésre vonatkozó javaslat

Összességében a "filmes szerepjáték" gyakorlat jelentősen javíthatja a résztvevők vállalkozói kompetenciáit, beleértve a problémamegoldó készségeket, a kommunikációs képességeket és a rugalmasságot. Az oktatóknak a gyakorlatot a résztvevők igényeihez kell igazítaniuk, biztosítva a támogató és magával ragadó környezetet a foglalkozás során. A gyakorlat hatékonyságának értékeléséhez a tréner megfigyelheti a résztvevőket a gyakorlat során, hogy felmérjék, mennyire eredményes a gyakorlat a kívánt tanulási eredmények elérésében.

## 3. gyakorlat: Interjú

### A gyakorlat célja:

A cél a résztvevők interjúkészítési, aktív hallgatási és memóriafelidézési készségeinek fejlesztése egy szimulált állásinterjún.

### A gyakorlat tanulási eredményei

#### Tudás:

*Az interjúk dinamikájának megértése:* A résztvevők betekintést nyernek az állásinterjúk dinamikájába, beleértve az újságírók és a válaszadók szerepét, valamint a nyitott kérdések fontosságát az értelmes párbeszéd elősegítése szempontjából.

*A hatékony kommunikációs technikák ismerete:* A résztvevők megismerkednek a hatékony kommunikációs technikákkal, például az aktív hallgatással és az empatikus válaszadással, hogy elősegítsék a produktív interakciókat az interjúk során.

#### Képességek:

*Kérdésfeltevési készségek:* A résztvevők gyakorolni fogják a nyílt végű kérdések megfogalmazását, amelyek célja, hogy részletes és mélyreható válaszokat kapjanak, és ezáltal fejlesszék interjúkészességüket.

*Aktív hallgatás és empatikus válaszok fejlesztése:* A résztvevők szerepjátékos gyakorlatokon keresztül javítják aktív hallgatási készségüket és fejlesztik az interjúalanyoknak adott empatikus válaszadás képességét, elősegítve ezzel a támogató és megnyerő interjúkörnyezet kialakulását.



*Az információ-visszaadás pontossága:* A résztvevők javítják az információk pontos újramondásának képességét, erősítik memóriafelidézési készségeiket, és megerősítik a figyelem fontosságát az interjúk során.

### **Hozzáállás:**

*A tanulás és a növekedés elfogadása:* A résztvevők a visszajelzések és a reflexió révén elfogadják a tanulási és növekedési lehetőségeket interjúkészségeikben, elősegítve a folyamatos javulás és fejlődés gondolkodásmódját.

## **Rövid elméleti bevezetés a gyakorlathoz**

Ez a gyakorlat szerepjátékot használ, hogy strukturált és interaktív módon fejlessze a résztvevők interjúkészségét. A hatékony interjúkészítés magában foglalja a részletes és értelmes válaszokat kiváltó kérdések feltevését, valamint az aktív meghallgatást, hogy megértsük a másik fél nézőpontját. Az információk pontos felidézése szintén kulcsfontosságú. A tevékenység során a résztvevők az interjúkészítő és az interjúalany szerepét is átveszik a szerepjátékok során. E gyakorlatias megközelítésen keresztül gyakorolják a kérdések megfogalmazását, az aktív meghallgatást, valamint az információk pontos felidézését és elbeszélését. A drámaterápiás technikák beépítése mélyebbé teszi az élményt, elősegíti az empátiát és fejleszti a kommunikációs készségeket. A résztvevők emellett részt vesznek egy egyedülálló elbeszélő komponensben, ahol első személyű perspektívából mesélik el a megkérdezett válaszait. Ez megerősíti a memóriamegmaradást és elősegíti a kicserélt információk mélyebb megértését. A szerepjáték beépítésével a résztvevők nemcsak interjúkészségüket fejlesztik, hanem nagyobb empátiát és kommunikációs képességeket is fejlesztenek, amelyek különböző személyes és szakmai kontextusokban értékesnek bizonyulnak.

## **A gyakorlat hatása a fiatalok vállalkozói kompetenciáira**

*Kommunikációs és kapcsolatépítési készségek:* Ez a gyakorlat a résztvevők kommunikációs készségeit fejleszti a nyílt végű kérdések és az aktív hallgatás gyakorlásával. Ezek a készségek elengedhetetlenek a hálózatépítéshez, az ötletek felvetéséhez és az érdekelt felekkel való tárgyaláshoz. Az újságírói és válaszadói szerepjáték segít a résztvevőknek világosan megfogalmazni gondolataikat és megérteni a különböző nézőpontokat, erősítve ezzel a kapcsolatépítési képességeiket.

*Problémamegoldás és alkalmazkodóképesség:* A valós idejű kérdezést, meghallgatást és újramondást igénylő dinamikus interakciók révén a résztvevők problémamegoldó és alkalmazkodóképes készségeket fejlesztenek. A gyakorlat kiszámíthatatlan körülményeket szimulál, segítve a fiatalokat a gyors gondolkodásban és a váratlan kihívások kezelésében.

*Erőforrás-gazdálkodás:* A résztvevők megtanulnak hatékonyan gazdálkodni az erőforrásokkal. Kérdéseik megszervezésével és az interjú menetének irányításával gyakorolják a prioritások felállítását és az erőforrások hatékony felhasználását, ami elengedhetetlen a sikeres vállalkozói tevékenységhez.

### **Milyen jellemzői vannak ennek a gyakorlatnak, amelyek különösen alkalmassá teszik azt a mentális válságban lévő fiatalok számára?**

*Empátia és aktív hallgatás:* A gyakorlat hangsúlyozza az aktív meghallgatást és az empátikus elkötelezettséget, ami segíthet a fiataloknak abban, hogy úgy érezzék, meghallgatják és megértik őket. Az empátiára való összpontosítás elősegítheti a támogató légkört, és arra ösztönzi a résztvevőket, hogy nyíltabban osszák meg gondolataikat és érzéseiket.

*Bizalom és önismeret építése:* A résztvevők a visszajelzés és a szerepcseré révén betekintést nyerhetnek kommunikációs erősségeikbe és a fejlesztendő területekbe. Ez a folyamat önismeretet és önbizalmat épít, ami a mentális válságban lévő fiatalok számára létfontosságú a személyes és szakmai kihívásokkal való megbirkózás során.

*Strukturált interakció:* A gyakorlat strukturált jellege, az egyértelmű szerepek és konkrét feladatok kiszámítható és kezelhető keretet biztosítanak. Ez különösen megnyugtató lehet a mentális válságban lévő fiatalok számára, mivel csökkenti a nem egyértelmű szociális interakciókkal járó szorongást.

### **Ajánlás az oktatóknak**

Ismerje fel, hogy egyes résztvevők öntudatosnak érezhetik magukat a hangjukkal vagy beszédkésztségükkel kapcsolatban. Bátorítsa őket, hogy lazítsanak, és nyugtassa meg őket, hogy a hangsúly a kommunikációs készségek fejlesztésén van, nem pedig az egyéni beszédstílus megítélésén. Teremtse a támogató és ítéletmentes környezetet, ahol a résztvevők nyugodtan és szabadon kifejezhetik magukat. Emléktetse őket, hogy mindenkinek vannak egyedi erősségei és fejlesztendő területei, és hangsúlyozza a közös gyakorlás és tanulás értékét. A lazítás ösztönzése segíthet a résztvevőknek abban, hogy nyugodtabbnak és magabiztosabbnak érezzék magukat, ami végső soron javítja a tanulási élményt.

### **A gyakorlat vázlatja**

Időtartam: ~ 1 óra.

A csoport mérete: Maximum 14 fő.

Szükséges anyagok:

- Okostelefonok vagy rögzítő eszközök (párosonként egy).
- Papír és tollak.
- Időzítő vagy stopperóra.
- Kényelmes ülésrend.



Hogyan lehetne az IKT-eszközöket használni ebben a gyakorlatban: Okostelefonok vagy hangrögzítő eszközök: A résztvevők okostelefonokat vagy felvevőkészülékeket használnak az interjúk rögzítésére. Ez a technológia lehetővé teszi a párbeszéd zökkenőmentes dokumentálását, felszabadítva a résztvevőket az aktív részvételre, jegyzetelés nélkül. A felvételek értékes referenciaként szolgálnak az elbeszélési gyakorlathoz és az azt követő elemzéshez, elősegítve az önértékelést és a társak visszajelzését.

### Gyakorlatterv lépésről lépésre

1.	<p>Bevezetés (10 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Üdvözljük a résztvevőket, és ismertetjük a gyakorlat célját. Röviden ismertesse a szerkezetet és a várt eredményeket.</li> <li>- Tájékoztassa a résztvevőket, hogy a gyakorlat során rögzíteni fogják az interjúkat.</li> <li>- Hangsúlyozza, hogy ez kizárólag oktatási célokat szolgál, és biztosítsa a titoktartást.</li> </ul>
2.	<p>Párosítás és utasítások (10 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Osszuk a résztvevőket párokba.</li> <li>- Ossa ki a szerepeket: az egyik résztvevő legyen az újságíró, a másik pedig a válaszadó.</li> <li>- Utasítsa az újságírót, hogy fogalmazzanak meg három nyílt végű állásinterjú-kérdést.</li> </ul>
3.	<p>Első interjú (15 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Az újságírók a válaszadókkal készített kérdéseik alapján készítenek interjút.</li> <li>- A résztvevők az interjút okostelefonra vagy hangrögzítő eszközre rögzítik.</li> <li>- Biztosítsa, hogy az újságírók jegyzetelés nélkül az aktív hallgatásra összpontosítsanak.</li> </ul>
4.	<p>Szerepcsere (10 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A résztvevők cseréljenek szerepet.</li> <li>- Hagyon egy rövid időt az új újságírónak, hogy felkészüljenek a kérdéseikre.</li> </ul>
5.	<p>Második interjú (15 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Az új újságírók interjút készítenek a megkérdezettekkel, és rögzítik az ülést.</li> <li>- A résztvevők az interjút okostelefonra vagy hangrögzítő eszközre rögzítik.</li> <li>- Biztosítsa, hogy az újságírók jegyzetelés nélkül az aktív hallgatásra összpontosítsanak.</li> </ul>
6.	<p>Visszamondási gyakorlat (10 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mindkét interjú után az egyik partner álljon a másik mögé, és tegye a kezét a vállára.</li> <li>- Az álló partner élénken eleveníti fel az interjúban elhangzott</li> </ul>

	<p>információkat egyes szám első személyben, mintha ő lenne a válaszadó.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cseréljük szerepet, és ismételjük meg a mesélési gyakorlatot.</li></ul>
7.	<p>Visszajátzás és összehasonlítás (15 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Játssza le a felvett interjúkat minden egyes pár esetében.</li><li>- Hasonlítsa össze az újra elmondott információkat az eredeti felvételekkel.</li><li>- Beszélje meg a pontosságot és az esetleges eltéréseket.</li></ul>
8.	<p>Csoportos megbeszélés és visszajelzés (20 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gyűjtsön össze minden résztvevőt egy csoportos megbeszélésre.</li><li>- Bátorítson minden párt, hogy osszák meg tapasztalataikat és meglátásaikat.</li><li>- Beszéljék meg, hogy mit tanultak a hatékony kérdezésről, az aktív hallgatásról és a memóriafelidezésről.</li></ul>

### Következtetésekre és értékelésre vonatkozó javaslat

A gyakorlat hatékonyan fejleszti a résztvevők interjúkésztségét, aktív hallgatását és emlékezeti képességeit szimulált állásinterjú-forgatókönyveken keresztül, elősegíti az empátiát, a bizalmat és a strukturált tanulást, és a fiatalok, köztük a mentális válságban lévők támogatására összpontosít a vállalkozói kompetenciák fejlesztése terén. A gyakorlat hatékonyságának értékelése érdekében a trénerek arra ösztönözhetik a résztvevőket, hogy közvetlenül a gyakorlat után adjanak visszajelzést, a tapasztalataikra, a szerzett meglátásokra és a fejlesztési javaslatokra összpontosítva.

## 4. gyakorlat: Playback szerepjáték

### A gyakorlat célja

A gyakorlat célja a résztvevők empátiájának, kommunikációs és problémamegoldó készségeinek fejlesztése a történetmesélés, a karakteralkotás és az improvizatív szerepjáték segítségével. A munkahelyi tapasztalatokkal kapcsolatos személyes történetek megosztásával a résztvevők támogató és kreatív környezetben fedezhetik fel és kezelhetik a közös munkahelyi kihívásokat.

### A gyakorlat tanulási eredményei

#### Tudás:

*A személyes elbeszélések megértése:* A résztvevők betekintést nyerhetnek a munkatapasztalatokkal kapcsolatos különböző személyes elbeszélésekbe, és ezáltal bővül a fiatalok által különböző kontextusokban megélt kihívások és győzelmek megértése.



*Az improvizációs technikák felfedezése:* A résztvevők megismerkednek az olyan improvizációs technikákkal, mint a karakterfejlesztés és a jelenetek beállítása, hogy hatékonyan tudjanak részt venni dinamikus történetmesélésben és szerepjáték-gyakorlatokban.

### **Képességek:**

*Empatikus történetmesélés és szerepjáték:* A résztvevők interaktív gyakorlatokon keresztül fejlesztik az empatikus történetmesélés és szerepjáték készségét, ami lehetővé teszi számukra, hogy hitelesen ábrázolják és megértsék az egyének tapasztalatait különböző helyzetekben.

*Együttműködő jelenetfejlesztés:* A résztvevők együttműködnek személyes elbeszéléseken alapuló improvizációs jelenetek kidolgozásában, így csiszolva a személyes tapasztalatok összetettségét tükröző, meggyőző és értelmes forgatókönyvek közös megalkotásának képességét.

### **Hozzáállás:**

*Az empátia és az érzékenység fejlesztése:* A gyakorlat célja az empátia és az érzékenység fejlesztése a résztvevők körében, olyan támogató és előítéletektől mentes környezet kialakítása, amelyben az egyének biztonságban érzik magukat, ha meg akarják osztani tapasztalataikat.

*A kreativitás és az innováció elfogadása:* A résztvevőket a kreativitás és az innováció elfogadására ösztönözzük a történetmesélés és a szerepjátékok terén, elősegítve a kísérletezés szellemét és az újszerű megközelítések iránti nyitottságot.

*Elkötelezettség a támogatás és a növekedés iránt:* A résztvevők az együttműködés és a reflektív párbeszéd révén elkötelezik magukat egymás növekedésének és jólétének támogatása mellett, elősegítve a kölcsönös tisztelet és szolidaritás kultúráját a csoporton belül.

### **Rövid elméleti bevezetés a gyakorlathoz**

A gyakorlat, amelybe most belevágunk, a történetmesélés, a szerepjáték és az elmélkedés elemeit ötvözi, hogy elmélyedjünk a személyes elbeszélések és a szakmai törekvések közötti bonyolult kölcsönhatásban. A közelmúltbeli globális események nyomán a fiatalok előtt álló kihívások felismerése alapján ez a gyakorlat egyedülálló lehetőséget kínál arra, hogy feltárjuk a megpróbáltatások hatását a vállalkozói és foglalkoztathatósági potenciálra. A résztvevők a valós munkahelyi tapasztalatok által inspirált, magával ragadó improvizációs jelenetekben való részvétel révén nemcsak betekintést nyerhetnek a fiatalokat hátráltató pszichológiai akadályokba, hanem empátiát és megértést is szerezhetnek. A drámaterápiás alapelvekből merítve ez a gyakorlat célja, hogy az ifjúságsegítők innovatív eszközökkel rendelkezzenek a sérülékeny fiatalok támogatására a traumán való túllépésben és készségeik fejlesztésében. A közös felfedezés és a reflektív párbeszéd révén olyan támogató környezet kialakítására törekszünk, amelyben a személyes növekedés, az ellenálló képesség és a befogadás virágzik. Annak megértése, hogy mások is hasonló

küzdelmekkel küzdenek, erőteljes motivációt jelenthet, segítve a résztvevőket abban, hogy összekapcsolódjanak és kevésbé elszigeteltnek érezzék magukat az újuk során.

### **A gyakorlat hatása a fiatalok vállalkozói kompetenciáira**

*Kreatív problémamegoldó készségek:* A résztvevők a magával ragadó improvizációs tevékenységeken keresztül megtanulják, hogyan közelítsék meg a kihívásokat több oldalról, elősegítve ezzel a vállalkozói léthez elengedhetetlen kreativitást és találékonyságot. Ez a tapasztalati tanulási folyamat ösztönzi a dobozon kívüli gondolkodást és a szokatlan megoldásokat.

*Hatékony kommunikáció és interperszonális készségek:* A résztvevők aktív hallgatóságot, empátikus válaszadást és nonverbális kommunikációt gyakorolnak. Ezáltal javul az ügyfelekkel és a csapattagokkal való hatékony kommunikáció képessége, ami elősegíti az erősebb kapcsolatokat és az együttműködést.

*Rugalmasság és alkalmazkodóképesség:* A résztvevők a személyes történetek feltárása és a megpróbáltatásokról való elmélkedés révén fejlesztik az ellenálló képességet és az alkalmazkodóképességet. A drámaterápia alapelveiből kiindulva megtanulják, hogy a kudarcokat a növekedés lehetőségeként fogadják el, és ezzel elősegítik a vállalkozói sikerhez elengedhetetlen gondolkodásmód kialakulását.

*Rapport és bizalom kiépítése:* Az empátikus történetmesélés és szerepjátékok erősítik a résztvevők kapcsolatteremtő és bizalomépítő képességét. A különböző nézőpontok hiteles megértése révén elősegítik a sikeres partnerségek és a vállalkozói csapatmunka szempontjából kritikus jelentőségű kapcsolat kialakulását.

### **Milyen jellemzői vannak ennek a gyakorlatnak, amelyek különösen alkalmassá teszik azt a mentális válságban lévő fiatalok számára?**

*Érzelmi elkötelezettség:* A gyakorlat arra ösztönzi a résztvevőket, hogy merüljenek el a történetmesélésben és a szerepjátékban, biztonságos teret biztosítva az érzelmek kifejezésére és felfedezésére. Ez különösen hasznos lehet a mentális válságban lévő fiatalok számára, mivel lehetővé teszi számukra, hogy támogató környezetben fejezzék ki és dolgozzák fel érzéseiket.

*Erősítés a kreativitáson keresztül:* A kreatív tevékenységek, például az improvizáció és a jelenetfejlesztés révén a résztvevők képessé válnak arra, hogy átvegyék az irányítást a narratívájuk felett, és alternatív perspektívákat fedezzenek fel. Ez a cselekvőképesség érzése erőt adhat a mentális válságban lévő fiatalok számára, segítve őket abban, hogy visszanyerjék az életük feletti kontroll és cselekvőképesség érzését.

*Társak támogatása és megértése:* A gyakorlat elősegíti a közösség és a megértés érzését a résztvevők között, akiknek hasonló traumával vagy mentális egészségügyi kihívásokkal kapcsolatos tapasztalatai lehetnek. Ez a kortárustámogatás felbecsülhetetlen értékű lehet a mentális válságban lévő fiatalok számára, mivel



megerősítést, empátiát és a valahová tartozás érzését nyújtja számukra, miközben a gyógyulás és a felépülés felé vezető útjukat járják.

### Ajánlás az oktatóknak

- A Playback szerepjáték gyakorlat bevezetése előtt ajánlott jégtörő tevékenységet végezni. Ez lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy megismerjék egymást, bizalmat építsenek, és kényelmesebben osszák meg személyes történeteiket és vegyenek részt a szerepjátékban.
- Célszerű elkerülni a gyakorlat bevezetését az első üléseken. Hagyja, hogy a résztvevők megismerkedjenek egymással és a képzési környezettel, mielőtt belemerülnének a személyesebb és elmélyültebb tevékenységekbe.
- Ajánlott olyan biztonságos és támogató környezetet teremteni, amelyben a résztvevők kényelmesen megoszthatják személyes történeteiket és szerepjátékokban vehetnek részt. Hangsúlyozzuk a titoktartást és az egyes személyek tapasztalatainak tiszteletben tartását.

### A gyakorlat vázlata

Időtartam: ~ 1:30 h.

A csoport mérete: Maximum 15 résztvevő.

Szükséges anyagok:

- Papír és tollak minden résztvevőnek.
- Nagy, nyitott tér a mozgáshoz (ha lehetséges).
- Kellékek vagy jelmezdarabok improvizációhoz.
- Székek vagy párnák.

### Gyakorlatterv lépésről lépésre

1.	Bevezetés (5 perc): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Helyezze a székeket vagy párnákat egy körbe.</li> <li>- Hívja meg a résztvevőket, hogy üljenek le kényelmesen.</li> <li>- Üdvözölje a résztvevőket, és mondja el a gyakorlat célját.</li> </ul>
2.	Személyes történetek megosztása (15 perc): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kérjük meg a résztvevőket, hogy osszák meg személyes történeteiket vagy problémás munkahelyi tapasztalataikat.</li> </ul>
3.	Történetválasztás (10 perc): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Miután minden történetet megosztottak, segítsen elő egy megbeszélést, ahol a résztvevők közösen eldöntik, hogy melyik történetet használják a gyakorlat alapjául.</li> <li>- Bátorítsa a résztvevőket, hogy a döntés meghozatala előtt mérlegeljék az egyes történetek relevanciáját, sokszínűségét és a felfedezés lehetőségét.</li> </ul>



4.	Szerepfelosztás (10 perc): <ul style="list-style-type: none"><li>- A történet kiválasztása után a résztvevők önként jelentkezhetnek, vagy kioszthatják a szerepeket a kiválasztott történet szereplői és forgatókönyvei alapján.</li><li>- Bátorítsa a résztvevőket, hogy válasszanak olyan szerepeket, amelyek rezonálnak rájuk, vagy kihívást jelentenek számukra, hogy kilépjenek a komfortzónájukból.</li></ul>
5.	Jelenetfejlesztés (15 perc): <ul style="list-style-type: none"><li>- A szerepek kiosztásával segítsen elő egy közös ötletbörzét, hogy a kiválasztott történet alapján improvizációs jeleneteket dolgozzanak ki.</li><li>- Bátorítsa a résztvevőket, hogy adjanak ötleteket és javaslatokat a karakterfejlődéssel, a hellyszínnel és a cselekmény előrehaladásával kapcsolatban.</li></ul>
6.	Improvizációs jelenetek (20 perc): <ul style="list-style-type: none"><li>- Hagyjon időt a résztvevőknek arra, hogy eljátsszák a rögtönzött jeleneteket, és hitelesen reagáljanak a karaktereikre.</li><li>- Bátorítsa a kreativitást és a spontaneitást, és emlékeztesse a résztvevőket, hogy az előadás során támogassák egymást.</li></ul>
7.	Reflexió és megbeszélés (15 perc): <ul style="list-style-type: none"><li>- Minden jelenet után segítsen elő egy reflektív beszélgetést, amely az improvizáció során felmerült felismerésekre és tanulságokra összpontosít.</li><li>- Bátorítsa a résztvevőket, hogy osszák meg gondolataikat a jelenetről, a karakterük nézőpontjáról és az előadás során felmerült kihívásokról.</li></ul>

### Következtetésekre és értékelésre vonatkozó javaslat

Összességében a Playback szerepjáték gyakorlat hatékonyan építette az empátiát, a közösséget és a rugalmasságot a résztvevők között, támogató platformot biztosítva a tapasztalatok megosztásához, a készségek fejlesztéséhez és a munkahelyi összetett helyzetek megértéséhez. A gyakorlat hatékonyságának értékeléséhez a trénerek megfigyelhetik a résztvevőket a gyakorlat során, hogy felmérjék, mennyire eredményes a gyakorlat a tervezett tanulási eredmények elérésében.

## 5. gyakorlat: Interaktív szerepjáték

### A gyakorlat célja

A cél az, hogy a trauma által érintett egyéneknek erőt adjunk azáltal, hogy közösen alakítunk ki az elbeszéléseik által inspirált jeleneteket. A személyes tapasztalatok megosztásával és a jelenetek közös színrevitelével a résztvevők betekintést nyerhetnek a vállalkozói és foglalkoztathatósági lehetőségeiket gátló pszichológiai akadályok leküzdésébe. E folyamat során a résztvevők megküzdési készségeket fejlesztenek,



empátiát erősítenek, és támogató teret teremtenek a gyógyuláshoz és növekedéshez.

## **A gyakorlat tanulási eredményei**

### **Tudás:**

*A trauma dinamikájának megértése:* A résztvevők elmélyednek a traumára adott válaszok összetettségében, beleértve a cselekvőképesség és a választás jelentőségét a kihívást jelentő helyzetekben való eligazodásban.

*A narratív felhatalmazás feltárása:* A résztvevők megismerkednek a történetmesélés átalakító erejével, különösen a személyes cselekvőképesség visszaszerzésében és a traumákról szóló elbeszélések átalakításában.

### **Képességek:**

*Erősítés szerepjátékokon keresztül:* A résztvevők gyakorolni fogják az olyan felhatalmazó technikákat, mint például alternatív válaszok vagy cselekvések felajánlása a karakterüket alakító színésznek, elősegítve ezzel a narratívájuk feletti kontroll és tulajdonlás érzését.

*Adaptív kommunikáció:* A résztvevők fejlesztik az adaptív kommunikáció készségét azáltal, hogy aktívan meghallgatják és beépítik a traumát átélő személy javaslatait, ezáltal javítva azon képességüket, hogy érzékenyen és hatékonyan reagáljanak dinamikus interperszonális kontextusokban.

### **Hozzáállás:**

*Az ügynöki tevékenység és az önrendelkezés elősegítése:* A gyakorlat célja az egyéni autonómia és a felhatalmazás tiszteletben tartása, hangsúlyozva a traumát átélő személyek hangjának tiszteletben tartásának és felerősítésének fontosságát.

*Együttműködő empátia előmozdítása:* A résztvevők felismerik az együttműködő empátia attitűdjét, felismerve a csoporton belüli különböző tapasztalatokat és nézőpontokat tükröző, közösen létrehozott narratívák értékét.

## **Rövid elméleti bevezetés a gyakorlathoz**

A gyakorlat együttműködő szerepjátékos megközelítést alkalmaz a trauma által érintett személyek gyógyulásának és megerősödésének elősegítésére. A trauma-informált elvek alapján a gyakorlat elismeri a cselekvőképesség és az önrendelkezés fontosságát a gyógyulási folyamatban. Azáltal, hogy a résztvevőket személyes történetek megosztására és az ezek által inspirált jelenetek aktív eljátszására hívja fel, a gyakorlat célja, hogy biztonságos és támogató teret biztosítson a felfedezéshez és a növekedéshez. E megközelítés központi eleme a traumát átélő egyén felhatalmazása, aki bármikor közbeszólhat, hogy alternatív válaszokat vagy cselekvéseket ajánljon fel a karakterének. Ez a folyamat nemcsak a narratíva feletti kontroll és tulajdonlás érzését erősíti, hanem megkönnyíti az adaptív megküzdési stratégiák és kommunikációs technikák feltárását is. A közös történetmesélés és a

társak támogatása révén a résztvevők betekintést nyerhetnek a különböző nézőpontokba, fokozhatják empátiás megértésüket, és fejleszthetik ellenálló képességüket. A gyakorlat végső soron a csoporton belüli gyógyulást, cselekvőképességet és közösséget kívánja elősegíteni.

### **A gyakorlat hatása a fiatalok vállalkozói kompetenciáira**

*Kreativitás és innováció:* A gyakorlat arra ösztönzi a résztvevőket, hogy improvizatív történetmesélés és szerepjátékok segítségével éljenek a kreativitással és az innovációval. Azáltal, hogy a résztvevők biztonságos és támogató környezetben alternatív válaszokat és cselekvéseket fedeznek fel, fejlődik a dobozon kívüli gondolkodás képessége és a vállalkozói kihívásokra újszerű megoldások születnek.

*Kommunikáció és együttműködés:* A résztvevők a közös jelenetfejlesztés és a reflektív párbeszéd elősegítése révén fejleszthetik kommunikációs és együttműködési készségeiket. A konstruktív megbeszélések és az értelmes forgatókönyvek közös megalkotása elősegíti a hatékony kommunikációt és a csapatmunkát, amelyek alapvető kompetenciák a hálózati munka, a csapatépítés és az ügyfélkapcsolatok terén elért sikerhez.

*Rugalmasság és alkalmazkodóképesség:* A résztvevők megtanulnak megbirkózni a nehézségekkel, leküzdeni a pszichológiai akadályokat, és kihasználni a személyes és szakmai fejlődés lehetőségeit.

*A trauma célzott megközelítése:* A gyakorlat a trauma célzott megközelítését biztosítja azáltal, hogy biztonságos és támogató teret teremt a résztvevők számára, hogy megosszák személyes tapasztalataikat és alternatív válaszokat fedezzenek fel. Interaktív történetmesélés és szerepjátékok segítségével a résztvevők betekintést nyernek a trauma hatásaiba, és megtanulják, hogyan ismerjék fel a traumával kapcsolatos kihívásokat, és hogyan reagáljanak hatékonyan rájuk. Ez a célzott megközelítés fokozza a résztvevők azon képességét, hogy támogatást és útmutatást nyújtsanak a trauma által érintett egyéneknek, elősegítve az empátia és a megértés kultúráját.

*Rapport és bizalom kiépítése:* A közös történetmesélés és a reflektív párbeszéd révén a résztvevők kapcsolatot és bizalmat alakítanak ki egymással, megteremtve ezzel a tartalmas kapcsolatok és a támogató kapcsolatok alapját. A gyakorlat ösztönzi az aktív meghallgatást, az empátiát és az ítéletmentes kommunikációt, amelyek alapvető elemei a trauma által érintett fiatalokkal való kapcsolatépítésnek és bizalomnak. A közös tapasztalatok és a kölcsönös támogatás révén a résztvevők erősítik interperszonális készségeiket, és olyan támogató közösséget alakítanak ki, ahol az egyének úgy érzik, hogy értékelik őket, megértik őket, és képesek segítséget és támogatást kérni, ha szükséges.

**Milyen jellemzői vannak ennek a gyakorlatnak, amelyek különösen alkalmassá teszik azt a mentális válságban lévő fiatalok számára?**



*Biztonságos és támogató környezet:* A gyakorlat biztonságos és támogató környezetet teremt, ahol a fiatalok nyugodtan megoszthatják tapasztalataikat és felfedezhetik nehéz érzelmeiket. Ez a környezet alapvető fontosságú a mentális válságban lévő egyének számára, mivel olyan előítélet-mentes teret biztosít, ahol szabadon kifejezhetik magukat anélkül, hogy félnének a megbélyegzéstől vagy az elutasítástól.

*A választáson keresztüli felhatalmazás:* A gyakorlat a fiatalokat felhatalmazza azáltal, hogy a szerepjátékos forgatókönyvek során lehetőséget és kontrollt biztosít számukra a narratívák és a cselekedeteik felett. Ez a felhatalmazás érzése különösen hasznos a mentális válságban lévő egyének számára, mivel segít nekik visszanyerni az életük feletti irányítás érzését, és bizalmat ébreszt bennük a pozitív döntések meghozatalára és a kihívások leküzdésére való képességükben.

*Fókuszban az ellenálló képesség és a növekedés:* A gyakorlat bemutatja az ellenálló képesség és a poszttraumás növekedés fogalmát, hangsúlyozva a személyes növekedés és a pozitív változás lehetőségét a megpróbáltatásokat követően. A rugalmasságra való összpontosítás különösen hasznos lehet a mentális válságban lévő fiatalok számára, mivel reményt és inspirációt ad a kihívások leküzdéséhez és egy szebb jövő építéséhez.

### **Ajánlás az oktatóknak**

- Célszerű elkerülni a gyakorlat bevezetését az első üléseken. Hagyja, hogy a résztvevők megismerkedjenek egymással és a képzési környezettel, mielőtt belemerülnének a személyesebb és elmélyültebb tevékenységekbe.
- Ajánlott olyan biztonságos és támogató környezetet teremteni, amelyben a résztvevők kényelmesen megoszthatják személyes történeteiket és szerepjátékokban vehetnek részt. Hangsúlyozzuk a titoktartást és az egyes személyek tapasztalatainak tiszteletben tartását.

### **A gyakorlat vázlata**

Időtartam: ~ 1:15 h.

A csoport mérete: Maximum 15 résztvevő.

Szükséges anyagok:

- Papír és tollak minden résztvevőnek.
- Nagy, nyitott tér a mozgáshoz (ha lehetséges).
- Kellékek vagy jelmezdarabok improvizációhoz.

### **Gyakorlatterv lépésről lépésre**

1.	Bevezetés (10 perc): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Üdvözljük a résztvevőket, és ismertetjük a gyakorlat célját.</li> <li>- Röviden ismertesse a gyakorlat felépítését és a megosztáshoz szükséges</li> </ul>
----	---

	<p>biztonságos és támogató környezet megteremtésének fontosságát.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bátorítsa a résztvevőket, hogy nyitottan és nyitottan közelítsenek a feladathoz, és legyenek hajlandók együttműködő történetmesélésre és szerepjátékra.</li></ul>
2.	<p>Személyes történetek megosztása (20 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kérje fel a résztvevőket, hogy önként osszák meg rövid személyes beszámolóikat traumákról vagy kihívást jelentő tapasztalataikról.</li><li>- Hangsúlyozza, hogy a megosztás nem kötelező, és a résztvevőknek csak azt kell megosztaniuk, ami számukra kényelmes. Ösztönözze a csoporttagok aktív meghallgatását és empatikus támogatását.</li></ul>
3.	<p>Szerepjátékok (40 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A résztvevőknek ki kell választaniuk egy közös elbeszélést, amely a szerepjáték-jelenetek inspirációjául szolgál.</li><li>- Kérjük meg a résztvevőket, hogy vegyenek részt a szerepjátékos gyakorlatokban.</li><li>- Segítse elő a kiválasztott narratívákon alapuló jelenetek létrehozását, miközben hangsúlyozza, hogy a traumát átélt személy bármikor közbeszélhet, hogy alternatív válaszokat vagy cselekvéseket kínáljon a karakterét alakító színésznek.</li></ul>
4.	<p>Szerepjátékos bemutatók és megbeszélés (15 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kérjük meg a résztvevőket, hogy mutassák be szerepjátékuk jeleneteit annak a személynek, aki megosztotta a traumát.</li><li>- Minden egyes előadás után segítsen elő egy rövid megbeszélést, és kérje a szereplők és a traumát megosztó személy reflexióit.</li><li>- Bátorítsa a résztvevőket, hogy vitassák meg a javasolt alternatív válaszok vagy intézkedések hatékonyságát, és osszák meg egymással a szerepjáték során szerzett meglátásaikat vagy tanulságaikat.</li></ul>

### Következtetésekre és értékelésre vonatkozó javaslat

Összességében a gyakorlat lehetővé tette a trauma által érintett egyének számára, hogy feltárják elbeszéléseiket, fejlesszék a megküzdési készségeket, és elősegítsék a közösségi támogatást az együttműködésen alapuló szerepjátékon keresztül, az értékelés pedig a résztvevők visszajelzéseire, a megfigyeléses értékelésre, az eredménymérésekre és a vezetői reflexióra összpontosított, elősegítve a hatékonyság és a fejlesztendő területek átfogó megértését. A gyakorlat hatékonyságának értékeléséhez a trénerek megfigyelhetik a résztvevőket a gyakorlat során, hogy felmérjék, mennyire eredményes a gyakorlat a tervezett tanulási eredmények elérésében.

# SZÍNHÁZI JÁTÉKOK - ÖNMAGUNK JELENLÉTE

## 1. gyakorlat: A vállalkozó tükörreflexiója - Vállalkozók és tanácsadók játéka

### A gyakorlat célja

A gyakorlat célja, hogy a résztvevőt a vállalkozói kreativitás irányába fejlessze, és azt konkrét tervek formájában valósítsa meg, hangsúlyt fektetve a célok lehetséges elérésére. Emellett erősíti az üzleti környezetben szükséges attitűdöket, és megismerteti a résztvevőt a nyilvános beszéddel és a kritika felépítésével/elfogadásával.

### A gyakorlat tanulási eredményei

#### Tudás:

*A piaci kihívások megértése:* A résztvevők megtanulják azonosítani és elemezni a piaci kihívásokat és lehetőségeket, betekintést nyerve a különböző iparágak dinamikájába és a piaci trendekbe.

*Termékfejlesztés:* A piaci igényeknek megfelelő termékek kifejlesztésének folyamatának megértése, beleértve a koncepcióalkotást, a piackutatást és a prototípusok fejlesztését.

*Pénzügyi aggályok:* Költségvetési, előrejelzési és pénzügyi tervezési ismeretek, valamint a pénzügyi kimutatások megértése az üzleti pénzügyek hatékony kezelése érdekében.

*Stratégiai tervezés:* A szervezeti célokhoz és a piaci igényekhez igazodó üzleti stratégiák megfogalmazásának és végrehajtásának megtanulása.

#### Képességek:

*Prezentációs készségek:* Fokozott képesség az üzleti ötletek világos és hatékony bemutatására a potenciális befektetőknek, partnereknek és ügyfeleknek.

*Visszajelzés integrálása:* Az építő jellegű visszajelzések fogadásában és a javaslatok üzleti tervekbe való beépítésében való jártasság az ötletek és stratégiák javítása érdekében.

*Kritikus gondolkodás:* Javított képesség a helyzetek elemzésére, a problémák azonosítására és a megalapozott döntéseken alapuló életképes megoldások kidolgozására.

#### Hozzáállás:

*Önbizalom:* Fokozott magabiztosság az üzleti koncepciók és stratégiák megfogalmazásában, a pozitív vállalkozói önkép erősítése.

*Nyitottság a visszajelzésekre:* Nyitott gondolkodásmód kialakítása a visszajelzések fogadására és felhasználására a személyes és üzleti növekedés elősegítése érdekében.

Rövid elméleti bevezetés:

Ez a gyakorlat valós vállalkozói kihívásokat és megoldásokat szimulál. A vállalkozók és a tanácsadók szerepének váltakozásával a résztvevők gyakorlati betekintést nyerhetnek az üzleti dinamikába, és átfogóan megérthetik a stratégiai visszajelzés és a kritikai elemzés fontosságát a vállalkozói tevékenységben. Ez a megközelítés lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy megtapasztalják az üzleti tervezés létrehozásának és értékelésének szempontjait, ösztönözve a vállalkozói tevékenységek holisztikus megértését.

A tanulási élmény fokozása érdekében a gyakorlat hangsúlyozza az aktív hallgatóságot és az empatikus kommunikációt, amelyek elengedhetetlenek az erős interperszonális kapcsolatok kiépítéséhez üzleti környezetben. Az elmélet gyakorlati alkalmazása szerepjátékokon keresztül segít megszilárdítani a résztvevők megértését, és felkészíti őket a valós forgatókönyvekre. E dinamikus eszmecsereben való részvétel révén a résztvevők árnyalt perspektívát alakítanak ki a vállalkozói lét összetettségéről, beleértve az alkalmazkodóképesség és a rugalmasság jelentőségét a kihívások leküzdésében.

### **A gyakorlat hatása a fiatalok vállalkozói kompetenciáira**

*A stresszel való megbirkózás képessége:* A gyakorlat célja a saját ötlet aktív bemutatása. Megfelelő időt biztosítva a felkészülésre, valamint empatikus és bátorító légkört teremtve a résztvevőnek lehetősége nyílik arra, hogy tapasztalatot szerezzen a nyilvános beszédhelyzetekben.

*Kreativitás és találékonyság:* A gyakorlat kulcseleme egy olyan üzleti terv kidolgozása, amely a résztvevő által kitalált új ötletre vonatkozik. Az üzleti terv felépítése is feltételezi azokat a konkrét elemeket, amelyekben az ötletet ki kell fejleszteni. Ennek köszönhetően a résztvevő kreativitása próbára tehető és kibontakozhat, majd az adott követelményekhez igazodhat. A résztvevő kitér a gondolkodási horizontját és perspektíváját a lehetőségekről, amelyekben egyéni ötleteket javasolhat.

*Konstruktív kritika:* A gyakorlat kétirányú jellege magában foglalja a résztvevők fejlesztését a kritika megfogalmazása és elfogadása, majd elemzése és esetlegesen a saját projektjükbe való beépítése terén. A résztvevő mindkét helyzetben működik. Ennek köszönhetően meg tudja konstruálni azt a kritikát, amelyet az ötlete továbbfejlesztése érdekében szeretne elfogadni. Ezután ezt úgy fejezi ki, hogy ne sértse vagy bántsa a másik felet, és a szerepcserés helyzetben együtt érez a kritikussal, és a kritikát nem sértésként vagy sértésként éli meg.

**Milyen tulajdonságai teszik különösen alkalmassá ezt a gyakorlatot a mentális válságban lévő fiatalok számára?**



*Az önbizalom fejlesztése:* A gyakorlatban használt prezentációs elemek, amelyek a saját ötlet megvitatását és hatékony "eladását" foglalják magukban, a résztvevőknek a saját kreativitásukkal és ügynökségeikkel kapcsolatos önbizalmát hivatottak fejleszteni. Ennek köszönhetően a résztvevőket arra ösztönzik, hogy tovább vizsgálják saját kreativitásukat, és használják azt céljaik elérésére.

*Empatikus kommunikáció:* A kritika feltételezésének köszönhetően a résztvevőknek lehetőségük van szembesülni azokkal az elemekkel, amelyek objektíven javításra szorulhatnak. Az empátia jellemzőinek hangsúlyozásával a kommunikációban a résztvevőknek lehetőségük van arra, hogy kifejlesszék azt a képességet, hogy a másik fél javán alapuló megjegyzéseket verbalizáljanak, valamint hogy az ilyen megjegyzéseket a nehezteléssel kapcsolatos reflexek nélkül fogadják el.

*Az ügynöktudat:* A gyakorlat jellemzői és elemei azon alapulnak, hogy a résztvevő konkrét és pontosan leírt cselekvési tervet készít. Ennek eredményeképpen a résztvevő által javasolt ötletek egyéniségének megteremtési és megvalósítási lehetőségével kapcsolatos elemek fejlődnek ki. Az ötlet bemutatása tulajdonképpen a kreatív elem materializálása és kidolgozott tervbe való beemelése.

### **Ajánlások az oktatók számára**

A gyakorlat olyan stresszes elemeket tartalmaz, mint például egy innovatív ötlet megalkotása, majd bemutatása a kritika feltételezésével. Koncentráljon az ilyen próbálkozásokhoz barátságos légkör fenntartására, és ne hagyja, hogy a gyakorlat versennyé váljon. Hangsúlyozza a gyakorlatot, és értékelje a stresszes feladatok során tett próbálkozásokat.

Bibliográfia:

- Bandura A. (1997). *Önhatékonyság: A kontroll gyakorlása*. New York: Freeman.
- Schunk D. H. & DiBenedetto M. K. (2020). *Motiváció és szociális kognitív elmélet*. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832.
- Locke E. A. & Latham G. P. (2002). *A célmeghatározás és a feladatmotiváció gyakorlatilag hasznos elméletének felépítése: A 35-year odyssey*. *American Psychologist*, 57(9), 705.

### **A gyakorlat vázlata**

Időtartam: körülbelül 120 perc

A csoport mérete: 10 fő alatt

Szükséges anyagok: Tábla/flipchart, filctollak, jegyzettömbök, tollak.

Hogyan lehetne használni az IKT-eszközöket: Felvevőkészülékek (okostelefonok, kamerák) az előadások és a visszajelzések rögzítésére a további felülvizsgálat és reflexió céljából.



## Gyakorlatterv lépésről lépésre

1.	<b>Előkészítés:</b> Készítsen elő egy kényelmes hangulatú szobát. Rendezze el a szükséges anyagokat: tábla, flipchart, filctollak, jegyzettömbök és tollak. Gondoskodjon arról, hogy az IKT-eszközök készen álljanak az ülések rögzítéséhez, ha szükséges. Időtartam: Időtartam: 10 perc
2.	<b>Bevezető szakasz:</b> Magyarázza meg a feladat kezdeti feltételezéseit: Minden résztvevő kap egy darab papírt és egy tollat. Ezután szánjon időt arra, hogy kitaláljanak és megírjanak egy üzleti tervet (kb. 20 perc). Javasolja egy ilyen üzleti terv felépítését: 1. Mit szeretne eladni? - Javasoljon egy terméket vagy márkát. Írja le világosan, hogy mit csinál, és hogyan javíthatja az életminőséget vagy az életkategoriót. 2. Ki legyen az ügyfél? - Javasolja a célcsoportot, amelynek a terméket szánják. Magyarázza meg, hogy miért ezt a csoportot választotta, és miért felel meg ez a termék vagy márka az ő elvárásainak. 3. Verseny - Keresse meg azokat a márkákat vagy termékeket, amelyek versenyezhetnek Önnel a piacon. Írja le, hogy az Ön ötlete miért lehet nyerő és miért nyújthat jobb értéket. 4. Költségek - Gondolja át, mennyibe fog kerülni az ötlete piacra vitele. Milyen üzleti partnerekkel fog kapcsolatba lépni? Ki tudná társfinanszírozni a vállalkozását? 5. Összegzés - Foglalja össze a legfontosabb információkat tömören és pontosan. Gondolja át, hogy melyiket szeretné megjegyezni.  Időtartam: Időtartam: 10 perc
3.	<b>Munkaidő:</b> Adjon időt a résztvevőknek az üzleti terv kidolgozására. Időtartam: 20 perc
4.	<b>Előadások:</b> Osszuk a résztvevőket párokba. Magyarázza el, hogy mindegyiküknek két szerepe lesz: Vállalkozó és tanácsadó. A vállalkozó feladata az lesz, hogy a lehető leghatékonyabban mutassa be üzleti tervét. Flipchart és filctollak állnak a rendelkezésükre. Minden prezentációnak körülbelül 5 percig kell tartania. Minden egyes prezentációt rögzítsenek egy rendelkezésre álló videokészülékkel, hogy a felvételt aztán a végső megbeszélés alapjául használhassák. A tanácsadó szerepe az lesz, hogy kritikusan szemlélje a bemutatott ötletet, és konstruktív tanácsokat adjon az ötlettel kapcsolatban. Adjon a résztvevőknek 5 percet a prezentáció elkészítésére. Kezdje el a prezentációs szakaszt.  Győződjön meg arról, hogy minden egyes előadás a felfedezés és a készségfejlesztés légkörében zajlik, és hogy a kritika építő jellegű és empatikus.

	Amikor a vállalkozó befejezi a prezentációt, és a tanácsadó megteszi észrevételeit, cseréljenek szerepet. Időtartam: 40 perc
5.	<b>Következtetés:</b> Beszéljétek meg a gyakorlat menetét. Használja ehhez a Vállalkozók előadásainak és a Tanácsadók észrevételeinek felvételeit. Fókuszáljon a kommunikáció elemeire és a gondolatok hatékony verbalizálására. Helyezzenek hangsúlyt az ötlet kreativitására és következetességére is. Kérjen meg minden résztvevőt, hogy tegyék meg észrevételeiket a prezentációval kapcsolatban. Időtartam: 25 perc

### **Következtetésekre és értékelésre vonatkozó javaslat**

A kulcsfontosságú elemekre való összpontosítás fenntartása. Úgy készítse el a következtetését, hogy az tematikusan ne térjen el a feladat feltételeitől.

A következő kategóriák körül működnek: Kreatív gondolkodás a termékleírásban és -bemutatásban, logikus és konstruktív üzleti terv, tervezési készség, kritika megfogalmazása, empátia az építő kritika megfogalmazásában.

## **2. gyakorlat: A helyzet megállítása**

### **A gyakorlat célja**

A gyakorlat célja, hogy a résztvevő tudatosságot szerezzen jelenlegi helyzetéről, ami a környező valóságról és az abból fakadó lehetőségekről alkotott képét fejleszti. A forgatókönyvek megalkotásával és "befagyasztott jelenetekben" történő bemutatásával a résztvevőknek lehetőségük van arra, hogy felépítsenek egy történetet önmagukról.

### **A gyakorlat tanulási eredményei**

#### **Tudás:**

*Különböző perspektívák:* A résztvevők betekintést nyernek a különböző perspektívákba és tapasztalatokba, így jobban megértik a társadalmi és szakmai dinamikát.

*Érzelmi tudatosság:* A különböző helyzetekhez kapcsolódó érzelmek megértése.

#### **Képességek:**

*Nem verbális kommunikáció:* Érzelmek és viselkedésmódok testbeszéddel történő közvetítésének fokozott képessége.

*Kreativitás:* Innovatív módszerek kidolgozása a forgatókönyvek ábrázolására.

### **Hozzáállás:**

*Empátia:* Fokozott megértés és empátia a különböző nézőpontok iránt.

*Alkalmazkodóképesség:* Rugalmasság a gondolkodásban és a cselekvésben különböző helyzetekben.

### **Rövid elméleti bevezetés**

Ez a gyakorlat arra ösztönzi a résztvevőket, hogy a testbeszéd és az arckifejezés segítségével fejezzék ki érzelmeiket és viselkedésüket, elősegítve a spontaneitást és a kreativitást. A különböző helyzetek megtapasztalásával a résztvevők betekintést nyerhetnek a különböző nézőpontokba és tapasztalatokba, ezáltal javul a mások megértésének és a velük való kapcsolatteremtésnek a képessége. A kommunikációnak ez a nem verbális megközelítése segít a résztvevőknek mélyebb érzelmi intelligenciát és empátiát fejleszteni.

### **A gyakorlat hatása a fiatalok vállalkozói kompetenciáira**

*Az ellenálló képesség fejlesztése:* A gyakorlat végeredménye a történet bemutatása állóképekben. Abból kiindulva, hogy a résztvevők történeteket alkottak magukról, ezek megmutatása és megvalósítása stresszhelyzetet okozhat. A megfelelő figyelmeztetések biztosítása segíthet a résztvevőknek abban, hogy a nyilvános beszéd előtt ellenállóvá váljanak a stresszel szemben.

*Csoportmunka:* A gyakorlat feltételezi a munka kooperatív jellegét. Ez azt eredményezi, hogy a résztvevők olyan munkaeszközöket használnak, mint a kompromisszumkészség, az igények közlésének képessége és a saját ötleteik melletti érvelés képessége. E készségek összessége döntő fontosságú a javasolt gyakorlat tervezett művészeti és oktatási hatásainak eléréséhez.

*Testtudatosság:* A résztvevők feladata, hogy az időben megdermedt képszerkezetek felépítésével történeteket mutassanak be kizárólag nonverbális jelek segítségével. Ennek köszönhetően a résztvevők a gesztusok és az arckifejezés elemeinek segítségével építik és fejlesztik testtudatosságukat.

### **Milyen tulajdonságai teszik különösen alkalmassá ezt a gyakorlatot a mentális válságban lévő fiatalok számára?**

*Tudatosságépítés:* A gyakorlat célja, hogy több képi, színházi történetet alkossunk arról az aktuális helyzetről, amelyben egy adott résztvevő vagy résztvevőcsoport találja magát. Ez lehetőséget ad arra, hogy objektíven közelítsen önmagához, és tudatosan helyezze magát azokba a helyzetekbe, amelyekkel meg kell/meg kell birkóznia.

*Empátia fejlesztése:* A gyakorlat során a résztvevők megoszthatják tapasztalataikat és érzéseiket jelenlegi élethelyzetükkel kapcsolatban. A gyakorlat nyitott jellege és az



érzések megosztását lehetővé tevő légkör megteremtése révén a résztvevők észrevehetik a hasonlóságokat a saját és mások helyzete között. Ez megkönnyíti az empatikus reflexek kiváltását.

**Kreativitás:** A gyakorlat színházi jellege egy forgatókönyv felépítését jelenti, amelyet aztán egyedi, megdermedt helyzetek formájában kell megvalósítani. Ez két szinten fejleszti a kreativitást: 1. A tematikus alkotás szintje, azaz a történet jellegére vonatkozó döntés. 2. A szituációs alkotás szintje, azaz a forgatókönyv megvalósítása jelenetek formájában.

### Ajánlások az oktatók számára

**Biztonságos és kényelmes légkör biztosítása:** A gyakorlat hatékony lebonyolításához elengedhetetlen a saját tapasztalatok és helyzetek feltárásához biztonságos légkör biztosítása. Ez aztán támogatja az eredmények minőségi és bátor bemutatását és a nyílt vitát.

### Bibliográfia

- Goleman, D. (1995). *Érzelmi intelligencia: Miért lehet fontosabb, mint az IQ.* Bantam Books.
- Ekman, P. (2003). *Érzelmek feltárva: Arcok és érzések felismerése a kommunikáció és az érzelmi élet javítása érdekében.* Times Books.
- Cuddy, A. (2015). *Jelenlét: A legbátrabb éned a legnagyobb kihívásokhoz.* Little, Brown and Company.

### A gyakorlat vázlata

Időtartam: 95 perc

A csoport mérete: 10 fő alatt

Szükséges anyagok: Nincs meghatározva.

**Hogyan lehetne használni az IKT-eszközöket:** A résztvevők használhatnak kamerákat vagy okostelefonokat az állóképek rögzítéséhez és áttekintéséhez. A javasolt alkalmazások közé tartozik az Adobe Spark a fényképek szerkesztésére és javítására.

### Gyakorlattevé lépésről lépésre

1.	<p><b>Előkészítés 1:</b></p> <p>Osszuk a résztvevőket 2-4 fős csoportokra. Ezután ismertessük a gyakorlat szabályait: Minden csoport feladata egy színházi forgatókönyv megalkotása, amely a résztvevőkről a jelenlegi helyzetükben (Ki vagyok én most?) mesél el egy történetet. A forgatókönyvnek legalább 5 jelenetből kell állnia. Javasoljuk, hogy a forgatókönyvek rövid, de teljes történetek legyenek, amelyek elmesélnek egy bevezetést, egy középső történetet, egy konfliktust, a konfliktus megoldását és egy befejezést. Ezután adjunk időt a</p>
----	--

	részvevőknek egy ilyen forgatókönyv elkészítésére (kb. 15 perc). Időtartam: 25 perc
2.	<b>Előkészítés 2:</b> Ezután magyarázza el, hogy a forgatókönyvek hogyan kerülnek végrehajtásra. Minden csoportnak állóképeket kell készítenie a forgatókönyv legfontosabb jelenetei alapján. Minden egyes állóképnek egy dinamikus helyzetben lévő statikus képnek kell lennie. Az állóképek halmazának el kell mondania a forgatókönyv történetét, és a lehető legjobban olvashatónak kell lennie. Figyeljete a gesztusok és az arckifejezések használatára. Adjon időt a résztvevőknek az állóképek elkészítésére. (kb. 10 perc). Időtartam: 15 perc
3.	<b>Bemutató és értékelés:</b>  A csoportok bemutatják az állóképeket a többi résztvevőnek. Készítsenek fényképeket vagy rögzítsék a prezentációkat, hogy később a megbeszélésekhez felhasználhassák. Vezessenek vitát, amelynek középpontjában a kreativitás, az együttműködés és az érzelmek közvetítése áll. Adjon konstruktív visszajelzést, és bátorítsa a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el a döntéseiken és kifejezéseiken.  Időtartam: 40 perc
4.	<b>Következtetés:</b> Foglalja össze a legfontosabb tanulságokat, és beszélje meg a nem verbális kommunikáció és a kreativitás fontosságát a problémamegoldásban. Emelje ki az empátia és az érzelmi intelligencia értékét a különböző nézőpontok megértésében. Időtartam: 15 perc

### Következtetésekre és értékelésre vonatkozó javaslat

*Foglalja össze a legfontosabb következtetéseket:* Koncentráljon a gyakorlat során mutatott kreativitásra és együttműködésre. Emelje ki az empátia és az érzelmi intelligencia fontosságát a különböző nézőpontok megértésében. Beszélje meg a gyakorlat során felmerült kihívásokat, és tárja fel az azok kezelésére szolgáló megoldásokat.

*Biztosítson kellemes légkört a megbeszélésekhez:* Kerülje el, hogy a gyakorlat tisztán kritikai jellegűvé váljon. Hangsúlyozza az állóképek megosztásának és megvitatásának örömeit. Bátorítsa a résztvevőket, hogy ha akarnak, hozzanak létre további jeleneteket, és erősítse meg azt a gondolatot, hogy a kreatív forgatókönyvek bemutatása és megvitatása élvezetes és tanulságos élmény legyen. Biztosítsa, hogy a résztvevők megértsék ennek az örömteli és konstruktív megközelítésnek a fontosságát.

### 3. gyakorlat: Vállalkozói hangkör

#### A gyakorlat célja

A jelen pillanat tudatosságának, a kapcsolatnak és a vállalkozói gondolkodásmódnak a fejlesztése az éneklés és a mozgás segítségével.

#### A gyakorlat tanulási eredményei

##### **Tudás:**

*A kulcsfogalmak megértése:* A kulcsfontosságú vállalkozói fogalmak és érzelmek tudatosítása.

*Érzelmi tudatosság:* A vállalkozói út érzelmi aspektusainak megértése.

##### **Képességek:**

*Kifejező kommunikáció:* Fokozott képesség arra, hogy hangon és mozgáson keresztül fejezzen ki gondolatokat és érzelmeket.

*Alkalmazkodóképesség:* A kifejezések különböző kontextusokhoz való hozzáigazításának képessége.

##### **Hozzáállás:**

*Kreativitás:* Fokozott kreativitás az összetett ötletek kifejezésében.

*Rugalmasság:* Az ellenálló képesség kiépítése a vállalkozói témákkal való mély kapcsolat révén.

#### Rövid elméleti bevezetés

Ez a gyakorlat arra ösztönzi a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el a vállalkozói szellemhez kapcsolódó kulcsfogalmakon és érzelmeken. Azáltal, hogy a résztvevők hangot adnak gondolataiknak és meghallgatják mások hozzászólásait, a jelen pillanat tudatosságát fejlesztik, és erősítik a vállalkozói témákhoz való kötődésüket. Az alkalmazkodóképesség, a kreativitás és a kitartás fontosságának hangsúlyozásával elősegíti a vállalkozói gondolkodásmód kialakulását.

#### A gyakorlat hatása a fiatalok vállalkozói kompetenciáira

*Nem verbális kommunikáció:* A gyakorlat fő feltételezése a kommunikáció nem verbális elemeinek használata, amelyek célja az adott fogalmak kreatív kibontása. Így a résztvevőknek lehetőségük van arra, hogy egy adott fogalom benyomásainak szintjén kommunikáljanak, illetve annak tágabb értelmezésére.

*Bátorság a próbálkozásban:* A gyakorlat célja, hogy a résztvevők szabadon kipróbálhassák és ellenőrizhessék a lehetséges megoldásokat, felfedezve a mozgás

és a hang eszközeit. Ennek köszönhetően a résztvevő készségeket szerez, és elsajátítja annak a személynek a hozzáállását, aki készen áll arra, hogy egy adott cél elérésére kreatív kísérletet tegyen.

A kommunikációs eszközök megerősítése: A gyakorlat segítségével a résztvevő megerősíti és megnyitja a testhez és a hanghoz kapcsolódó eszközöket. A hang megnyitása vagy a test megnyitása és a magabiztos mozgás az önbemutató és a kommunikáció kulcsfontosságú elemei, amelyek az önbizalmat és a saját gondolatok és ötletek bizonyosságát mutatják.

### **Milyen tulajdonságai teszik különösen alkalmassá ezt a gyakorlatot a mentális válságban lévő fiatalok számára?**

A szabadság érzése: A gyakorlat hatására a résztvevők úgy érzik, hogy a mozgás és a hangzás tekintetében szó szerint bármit kipróbálhatnak. Ennek köszönhetően a résztvevők a test és a hang szabadságának és felszabadultságának érzésével bátorságot meríthetnek a nem kézenfekvő megoldásokhoz.

Közösségépítés: A gyakorlat nyílt és szabad jellege lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy empatikus csoportot hozzanak létre, amely képes a közösség elemeit létrehozni. A test- és hangszközök kipróbálásának szakasza, feltételezve, hogy minden résztvevő hasonló feladatot végez, szintén nagyobb szabadságot eredményezhet a kapcsolatteremtésben és a kapcsolatok kialakításában.

A test és a hang megtapasztalása: Talán a legfontosabb elem, amely a gyakorlatból adódik, azoknak az eszközöknek a feltárása és bővítése, amelyek abból adódhatnak, ahogyan a résztvevő a testét és a hangját használja. Az új hangok megtapasztalása a hangban vagy a testmozgásokban a lehetséges intonációk, a testi kifejezőképesség és a használatukhoz szükséges merészebb hozzáállás kibővítéséhez vezethet.

### **Ajánlások az oktatók számára**

Az ellenőrzött játék légköre: Legyen a gyakorlat olyan játékforma, amely örömet és a további próbálkozás iránti vágyat ébreszt. Legyen hajlandó részt venni a gyakorlatban, fejezze ki magát, és adjon irányt a hang- és mozgáseszközök felfedezésének. Ennek köszönhetően lehetősége van arra, hogy erősítse a résztvevők bátorságérzetét a további próbálkozásokban.

### **Bibliográfia**

- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Kreativitás: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. Harper Perennial.
- Goleman, D. (1998). *Munka az érzelmi intelligenciával*. Bantam Books.
- Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *Az agyad érzelmi élete*. Penguin Books.



## A gyakorlat vázlata

Időtartam: Időtartam: 120 perc

A csoport mérete: 10 fő alatt

Szükséges anyagok: Nincs meghatározva.

Hogyan lehetne használni az IKT-eszközöket: A résztvevők rögzítő eszközökkel rögzíthetik hangjaikat és mozdulataikat felülvizsgálat céljából. A javasolt alkalmazások közé tartozik az Adobe Audition a hangszerkesztéshez és elemzéshez.

## Gyakorlatterv lépésről lépésre

1.	<p><b>Előkészítés:</b></p> <p>Állítsa a résztvevőket körbe. Készítsenek egy listát az innovációval, a lehetőséggel, a kockázattal, a kreativitással és a rugalmassággal kapcsolatos vállalkozói szlogenekről. Biztosítsa a térben a szabad mozgást.</p> <p>Időtartam: Időtartam: 10 perc</p>
2.	<p><b>Bevezető szakasz:</b></p> <p>Magyarázza el a gyakorlat célkitűzéseit és felépítését. Ismertesse a szlogeneket, és mutassa be az egyes szlogenekhez kapcsolódó lehetséges hanglejtéseket és mozdulatokat. Ösztönözze a résztvevőket, hogy gondolják át, hogyan kapcsolódnak személyesen az egyes fogalmakhoz.</p> <p>Időtartam: Időtartam: 10 perc</p>
3.	<p><b>Vokalizáció és mozgás:</b></p> <p>A résztvevők felváltva adnak hangokat és mozdulatokat az egyes szlogenekhez. Minden egyes hozzászólás után a résztvevők röviden megosztják érvelésüket és személyes kapcsolataikat. Bátorítsuk a kreativitást és a spontaneitást a kifejezésekben.</p> <p>Időtartam: 30 perc</p>
4.	<p><b>Következtetés:</b></p> <p>Foglalja össze a főbb tanulságokat, hangsúlyozva a kreativitás és az alkalmazkodóképesség fontosságát a vállalkozói tevékenységben. Beszélje meg, hogy a gyakorlat hogyan segített a vállalkozói témák megértésében és a hozzájuk való kapcsolódásban. Adjon lehetőséget a résztvevőknek, hogy megosszák egymással végső gondolataikat és visszajelzéseiket.</p> <p>Időtartam: 15 perc</p>

## Következtetésekre és értékelésre vonatkozó javaslat



**Összefoglalja:** Koncentráljon a gyakorlat során azonosított legfontosabb tulajdonságokra és témákra. Emelje ki a kreativitás és az alkalmazkodóképesség fontosságát a vállalkozói sikerben. Beszélje meg a gyakorlat során felmerült kihívásokat, és keressen megoldásokat azok kezelésére.

**A szórakozás és az öröm léggöre:** Kerülje, hogy a gyakorlat pusztán kritikai jellegűvé váljon. Hangsúlyozzuk a hanglejtések és mozdulatok megosztásának és megvitatásának örömeit. Bátorítsa a résztvevőket, hogy ha kívánják, fedezzenek fel több kifejezést, erősítve azt az elképzelést, hogy a vállalkozói koncepciók bemutatása és megvitatása legyen élvezetes és tanulságos élmény. Biztosítsa, hogy a résztvevők megértsék ennek az örömteli és konstruktív megközelítésnek a fontosságát.

## 4. gyakorlat: Szerepcseré

### A gyakorlat célja

Szerepjátékos forgatókönyvek segítségével az empátia és a perspektívaválasztás fejlesztése. A forgatókönyv írásának vagy a jelenetvázlat elkészítésének szakaszának köszönhetően a résztvevők a kreativitással és a saját cselekedeteik és szituációik tárgyiasításával kapcsolatos készségeket is elsajátítják.

### A gyakorlat tanulási eredményei

#### Tudás:

*A perspektívák megértése:* Betekintés a különböző perspektívákba és az interperszonális dinamikába.

*Interperszonális dinamika:* A társadalmi és szakmai kapcsolatok összetettségének megértése.

#### Képességek:

*Empátia:* Fokozott képesség másokkal való együttérzésre.

*Kommunikációs készségek:* Javított verbális és nonverbális kommunikációs készségek.

#### Hozzáállás:

*Együttérzés:* Fokozott együttérzés és megértés mások tapasztalatai iránt.

*Inkluzivitás:* A befogadóbb és támogatóbb környezet előmozdítása.

### Rövid elméleti bevezetés

A gyakorlat során a résztvevők szerepet cserélnek, hogy betekintést nyerjenek a különböző nézőpontokba, elősegítve az empátiát és a jobb személyközi



kapcsolatokat. A különböző forgatókönyvek szerepjátszása révén a résztvevők jobban megérthetik a mások nézőpontját és a mások előtt álló kihívásokat, ami elengedhetetlen a hatékony kommunikáció és együttműködés szempontjából. Ez a tapasztalati tanulási megközelítés segít a résztvevőknek abban, hogy mélyebben megértsék mások érzelmeit és motivációit.

### **A gyakorlat hatása a fiatalok vállalkozói kompetenciáira**

*Érvelési készségek:* Minden forgatókönyv egy megoldandó problémaként működik. Azáltal, hogy megpróbálja megoldani, a vita egyik vagy másik oldalaként funkcionáló résztvevőnek bizonyítania kell, hogy képes logikusan és koherensen érvelni. Természetesen az oldaltól függően az érvelés teljesen más lesz, ami nagyobb és szélesebb körű képzési lehetőséget biztosít.

*Problémamegoldás:* A feladat egy szerepcserés jelenet eljátszását foglalja magában. Ennek köszönhetően a résztvevőnek kétszeres esélye van arra, hogy megpróbálja megoldani az adott jelenetben fennálló problémát. Az érveléshez hasonlóan ebben a gyakorlatban is a problémamegoldó képesség szélesebb körű fejlesztésére és az ilyen megoldások megtalálásának gyakorlására van lehetőség.

*Stresszállóság:* A színpadi prezentáció során a résztvevőknek lehetőségük van a nyilvános beszéddel szembeni ellenállás kialakítására is. Fontos, hogy a szerepek cseréje ebben a gyakorlatban lehetőséget ad a résztvevőknek arra, hogy két különböző karakterű és célú karaktert alakítsanak, gyakran az egyikük a résztvevőkével ellentétes értékrenddel rendelkezik. Ennek köszönhetően a résztvevő kényelmesebb és kevésbé kényelmes formában próbálhatja ki prezentációs készségeit, így erősítve a stresszhelyzetekkel szembeni ellenállást.

### **Milyen tulajdonságai teszik különösen alkalmassá ezt a gyakorlatot a mentális válságban lévő fiatalok számára?**

*Empátia:* A gyakorlat feltételezi a résztvevő részvételét a jelenet kétirányú jellegében. A konfliktus megoldására tett kísérlet és a vita mindkét oldaláról történő érvelés egyértelmű kiindulópontja a résztvevőkben az empátia fejlesztésének. Ehhez mindenképp a konfliktus igazolása szükséges a résztvevő mentális monológjában, függetlenül attól, hogy a konfliktus melyik oldalon áll.

*Kreatív csoportmunka:* A jelenet vagy forgatókönyv vázlatának elkészítési fázisának köszönhetően a résztvevőknek lehetőségük nyílik arra, hogy szembesítsék a többieket képességeikkel és kreatív lehetőségeikkel. Ez megköveteli, hogy a csoport olyan technikákat és munkaeszközöket kombináljon, amelyek lehetővé teszik egy olyan hatás kialakítását, amely minden résztvevő kreatív igényeit kielégíti.

*Tárgyasítás és távolságtartás:* A résztvevők által készített forgatókönyv segítségével, amely valós eseményeken és életükből származó tapasztalatokon alapul, objektívizálhatják magukat az említett helyzetekkel kapcsolatban. A távolságtartás

révén a résztvevők pragmatikusan, az érzelmi rétegtől megfosztva elemezhetik viselkedésüket és döntéseiket, és így tanulhatnak döntéseikből.

### Ajánlások az oktatók számára

Legyen körültekintő, amikor valós élethelyzeteket használ: Amikor azt javasolja a résztvevőknek, hogy a forgatókönyv a résztvevők tapasztalatain alapuljon, ügyeljen arra, hogy ezek a tapasztalatok ne legyenek pauperizálva a munka során. Ne szigorúan traumatikus élményeket kérjen, hanem olyanokat, amelyek azt a döntési terhet hozzák, amelyet a résztvevőnek egy adott helyzetben meg kellett hoznia.

### Bibliográfia:

- Goleman, D. (2006). Szociális intelligencia: Az emberi kapcsolatok új tudománya. Bantam Books.
- Rogers, C. R. (1961). A személyiséggé válásról: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2013). Mindfulness és pszichoterápia. Guilford Press.

### A gyakorlat vázlata

Időtartam: Időtartam: 120 perc

A csoport mérete: 10 fő alatt

Szükséges anyagok: Papírdarabok, tollak.

Hogyan lehetne használni az IKT-eszközöket: A résztvevők használhatnak felvevőkészüléket, hogy rögzítsék a szerepjátékukat felülvizsgálat céljából. A javasolt alkalmazások közé tartozik az Adobe Premiere a videoszerkesztéshez és elemzéshez.

### Gyakorlatterv lépésről lépésre

1.	<b>Előkészítés:</b> Osszuk a résztvevőket párokba. Ossa ki a résztvevőknek az anyagokat papírlapok és tollak formájában. Időtartam: Időtartam: 10 perc
2.	<b>Bevezető szakasz:</b> Magyarázza el a résztvevőknek a gyakorlat szabályait: Minden párnak egy olyan jelenetsorozatot kell készítenie, amely egy nehéz, döntéshozatali, konfliktushelyzetet feltételez az életükből. Hangsúlyozzuk, hogy a forgatókönyvnek van egy problémája, amelyet a szereplőknek meg kell oldaniuk. A színpadi szituáció feltételezzen vállalkozói jelleget, amely a résztvevők üzleti és munkatapasztalataiból adódik. A szereplők nem egyenrangúak, helyzetük vagy tapasztalatuk tekintetében eltérhetnek

	<p>egymástól. Fontos, hogy a két karakter jellemzői teljesen eltérőek legyenek, és különböző érveket igényelnek. Adjon időt a résztvevőknek a jelenet/forgatókönyv vázlatának elkészítésére.</p> <p>Időtartam: 20 perc</p>
3.	<p><b>Szerepjáték:</b></p> <p>A résztvevők eljátsszák a forgatókönyveket, szükség szerint szerepet cserélve. Minden szerepjáték körülbelül 5 percig tart, amelyet rövid megbeszélés követ. Ösztönözze az aktív meghallgatást és az empátikus elköteleződést. Cserélje fel a szerepeket, és ismételje meg a folyamatot, biztosítva, hogy minden résztvevő más-más nézőpontot tapasztaljon meg.</p> <p>Időtartam: 30 perc</p>
4.	<p><b>Megbeszélés és reflexió:</b></p> <p>A szerepjáték során szerzett felismerésekről és tapasztalatokról csoportos megbeszélés vezetése. Bátorítsa a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el azon, hogyan javíthatják ezek a perspektívák az interperszonális dinamikát és az empátiát. Beszéljék meg a közös témákat és az egyéni tanulságokat.</p> <p>Időtartam: 40 perc</p>
5.	<p><b>Következtetés:</b></p> <p>Foglalja össze a legfontosabb tanulságokat, hangsúlyozva az empátia és a perspektívaaválasztás fontosságát személyes és szakmai kontextusban. Adjon lehetőséget a résztvevőknek arra, hogy kérdéseket tegyenek fel és megosszák végső gondolataikat.</p> <p>Időtartam: 15 perc</p>

### **Következtetésekre és értékelésre vonatkozó javaslat**

*Biztosítsa a játék lehetőségét:* Ha azt tapasztalja, hogy a szerepcsere-gyakorlat a résztvevőknek elégedettséget ad a helyzet feltárásában és a jelenet problémáinak megoldásában, akkor a résztvevők beleegyezésével tegye lehetővé, hogy a forgatókönyveket felcseréljék, és megpróbáljanak más és más perspektívákat eljátszani. Ez még objektívebbé teszi a helyzeteket, és szélesebb körű elemzői képet ad a játszott jelenetekről.

## **5. gyakorlat: Tárgymonológ**

### **A gyakorlat célja**

Az önkifejezés, a történetmesélés és a digitális készségek fejlesztése a mindennapi tárgyak által inspirált monológok létrehozásával.

## A gyakorlat tanulási eredményei

### Tudás:

*Szimbolizmus és jelentés:* A mindennapi tárgyak szimbolikájának és személyes jelentőségének megértése.

*Digitális írástudás:* A multimédiás prezentációk rögzítéséhez és szerkesztéséhez szükséges digitális eszközök használatának elsajátítása.

### Képességek:

*Mesélés:* Fokozott képesség a meggyőző történetek kidolgozására és elmesélésére.

*Digitális készségek:* A multimédiás prezentációk készítéséhez szükséges felvevőkészülékek és szerkesztőszoftverek használatának fejlesztése.

### Hozzáállás:

*Kreativitás:* A fantáziadús gondolkodás és a kreatív kifejezés ösztönzése.

*Önbizalom:* Önbizalomépítés az önkifejezés és a történetmesélés terén.

## Rövid elméleti bevezetés

Ez a gyakorlat arra ösztönzi a résztvevőket, hogy a hétköznapi tárgyak perspektívájának megtestesítésével önvizsgálatot és önkifejezést folytassanak. A résztvevők a tárgyak szemszögéből monológokat alkotva felfedezik jelenlegi önmaguk és tapasztalataik különböző aspektusait. Ez a kreatív megközelítés arra ösztönzi a résztvevőket, hogy elmélyedjenek érzelmeikben és gondolataikban, elősegítve a személyes fejlődést, az önismeretet és a digitális készségeket.

## A gyakorlat hatása a fiatalok vállalkozói kompetenciáira

*Kreativitás:* A résztvevők egy élettelen tárgy történetének és személyiségének megteremtését és karakterének megalkotását igénylő feladat révén fejlesztik a kreativitásukat, ami a képzelet szélesebb körű bevonását és a mágikus realizmus elemeit igényli. Ennek köszönhetően a résztvevő elsajátítja a korlátok nélküli kreativitás képességét.

*Egy koherens nyilatkozat felépítése:* A gyakorlat során egy olyan monológot kell létrehozni, amely egy logikus és koherens kijelentés minden elemét tartalmazza. A kihívást itt a monológ alanya, mint élettelen entitás jelenti. E kihívás leküzdése érdekében a résztvevő fejleszti a személyiség és a karakter világos és holisztikus érzékelésének képességét, amely egy monológból fakadhat.

*Innovatív önbemutató:* Annak a feltételezésnek köszönhetően, hogy a történet a résztvevő személyiségének és történetének eredménye, olyan önbemutatói készségekre tesz szert, amelyek megszabadítják a sztereotip megoldásoktól. Így a



résztevő megéri, hogy az önbemutatásnak különböző formái lehetnek, amelyek lehetőséget adnak arra, hogy túllépjen a sémákon, és a hallgatók emlékezzenek rá.

### **Milyen tulajdonságai teszik különösen alkalmassá ezt a gyakorlatot a mentális válságban lévő fiatalok számára?**

*Szimbolikus gondolkodás önmagadról:* A gyakorlat feltételezése szintén az, hogy a résztvevő személyiségén alapuló témát választ, és ebbe az irányba épít monológot. Ennek köszönhetően a résztvevő a szimbolikus gondolkodáson keresztül távolságot nyer önmagától, és a gondolatformálást egy tárgyiasult önkép irányába tudja irányítani.

*Mesélés:* A résztvevőknek lehetőségük van arra, hogy egy felépített monológon keresztül elsajátítsák az elbeszélésvezetés készségét és megalégedettségét. Így a résztvevő erősíti verbális kompetenciáit és szókincsét, és örömet lel abban, hogy történeteket alkosson, különösen önmagáról. A résztvevő ezért nyitottabb és hajlandóbb megosztani gondolatait és érzéseit.

*Ok-okozati összefüggések felfedezése:* Az egyéni monológ felépítése megköveteli a résztvevőtől, hogy visszatérjen a múltból származó emlékekhez és történetekhez, valamint a múltbeli eseményekből eredő jelenlegi helyzetekhez. A monológ szerkezetének tárgyiasító jellegének köszönhetően a résztvevő észreveszi saját tapasztalatainak és döntéseinek ok-okozati összefüggéseit, és összehasonlítja azokat azokkal a jelenlegi érzésekkel és érzelmekkel, amelyeket a jelenben okozhatnak.

### **Ajánlások az oktatók számára**

Készítsen elő tárgyakat és segédzavakat. Fontos, hogy a résztvevők kiválaszthassák a hozzájuk leginkább kapcsolódó tárgyat, hogy az a monológ minél több elemét kiválthassa. Ha nem ismeri a csoportot, próbáljon meg nagyszámú apró, hétköznapi tárgyat előkészíteni. Meséljen róluk, nagyszámú mintaleírást adva, hogy a résztvevőnek könnyebb legyen választania (pl. egy toll, amivel egy bölcs írhat, esetleg már ki van írva, vagy teljesen új, friss és munkára kész egy ambiciózus diák számára stb.)

### **Bibliográfia**

- McAdams, D. P. (1993). *The Stories We Live By: Személyes mítoszok és az én megalkotása.* Guilford Press.
- Lambert, J. (2013). *Digitális történetmesélés: Életek megörökítése, közösségteremtés.* Routledge.
- Bruner, J. S. (2003). *Making Stories: Law, Literature, Life.* Harvard University Press.

### **A gyakorlat vázlata**

Időtartam: Időtartam: 120 perc

A csoport mérete: 10 fő alatt

Szükséges anyagok: Felvevőkészülékek (okostelefonok, fényképezőgépek), szerkesztő szoftverek.

Hogyan lehetne használni az IKT-eszközöket: A résztvevők monológjaik rögzítéséhez rögzítő eszközöket, multimédiás prezentációk készítéséhez pedig szerkesztőprogramokat használnak. A javasolt alkalmazások közé tartozik az Adobe Premiere a videószerkesztéshez és az Audacity a hangszerkesztéshez.

### Gyakorlattevé lépésről lépésre

1.	<b>Előkészítés:</b> Készítse elő a felvevőkészülékeket, és biztosítsa, hogy minden résztvevő tudja, hogyan kell használni azokat. Állítson fel egy kényelmes felvételi helyet. Fontolja meg, hogy opcionális anyagokat, például kellékeket biztosít a történetmesélés fokozására. Időtartam: Időtartam: 10 perc
2.	<b>Monológok létrehozása:</b> A résztvevők monológot alkotnak a kiválasztott tárgy szemszögéből. Bátorítsuk őket, hogy fedezzék fel a tárgy történetét, jelentőségét és a személyes tapasztalataikhoz való kapcsolódását. Adjon példákat előre meghatározott forgatókönyvekre, mint például egy kedvenc könyv, amely elmeséli a történetét, egy féltve őrzött ékszer, amely megosztja a jelentőségét, vagy egy gyermekkori játék, amely leírja az emlékeit. Időtartam: 30 perc
3.	<b>Felvétel és szerkesztés:</b> A résztvevők monológjaik rögzítéséhez hangrögzítő eszközöket használnak. Útmutatást nyújtanak a szerkesztőprogramok használatához a hang- és képanyagok kombinálásához, multimédiás prezentáció létrehozásához. Segítséget nyújt a résztvevőknek a felvételek beállításában, és biztosítja, hogy jól érzik magukat a technológiával. Időtartam: 40 perc
4.	<b>Előadás és reflexió:</b> A résztvevők bemutatják multimédiás projektjeiket a csoportnak. Segítsék elő a tárgyak által kifejezett témák és érzelmek megvitatását. Ösztönözze a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el a történetmesélésről és a digitális készségek fejlesztéséről. Emelje ki a megosztott egyedi nézőpontokat és azt, hogy azok hogyan kapcsolódnak a vállalkozói témákhoz.

	Időtartam: 20 perc
5.	<p><b>Következtetés:</b> Foglalja össze a legfontosabb tanulságokat, hangsúlyozva a kreativitás és az önkifejezés fontosságát a személyes és szakmai fejlődésben. Adjon lehetőséget a résztvevőknek, hogy megosszák egymással végső gondolataikat és visszajelzéseiket. Bátorítsa a résztvevőket, hogy gondolják át, hogyan alkalmazhatják ezeket a készségeket vállalkozói törekvéseik során.</p> <p>Időtartam: Időtartam: 10 perc</p>

### **Következtetésekre és értékelésre vonatkozó javaslat**

Figyeljen a monológ kifejezőerejére a felvételen és a film eszközeinek kombinálásával: A megbeszélés és a konklúzió során figyeljünk arra, hogy a monológ intonációja hogyan valósult meg, hogyan rögzítette a résztvevő a monológját, és továbbra is kombináljuk az eszközelemeket, mint a végső hatást. Vezessen be a beszélgetésbe olyan témákat, amelyek azzal kapcsolatosak, hogy például a kamera szöge vagy a megvilágítás hogyan változtatja meg a monológ végső érzékelését.





# IRÁNYÍTOTT KÉPZELET - JÖVŐBELI ÉN

## 1. gyakorlat: Az élet vonata

### A gyakorlat célja

A gyakorlat célja, hogy segítsen a fiataloknak feldolgozni a múltbeli traumákat, és az életútjukról való elmélkedés és a pozitív jövő elképzelése révén növelje érzelmi ellenálló képességüket. A szék felé tett fizikai lépésekkel a résztvevők szimbolikusan végigmennek életük különböző szakaszain, a gyermekkortól napjainkig. Ez a folyamat lehetővé teszi az egyének számára, hogy reflektáljanak a jelentős tapasztalatokra, kihívásokra és eredményekre. Ez támogatja személyes fejlődésüket és megerősödésüket, ezáltal növelve a pszichológiai akadályok leküzdésének képességét, valamint javítva foglalkoztathatóságukat és vállalkozói potenciáljukat. A gyakorlat célja továbbá, hogy a csoportos megbeszéléseken keresztül támogató közösséget alakítson ki, ösztönözze a közös tapasztalatokat és a kölcsönös támogatást, valamint arra ösztönözze a résztvevőket, hogy magabiztosan tűzzék ki jövőbeli céljaikat és törekvéseiket.

### A gyakorlat tanulási eredményei

#### Tudás:

*Önismeret:* A gyakorlat segítségével a résztvevők mélyebb betekintést nyerhetnek a személyes életszakaszokba és a jelentős mérföldkövekbe.

*Életút megértése:* A gyakorlat segítségével a résztvevők megértik, hogy a múltbeli tapasztalatok hogyan befolyásolják a jelenlegi viselkedést és a jövőbeli célokat.

*Folyamatosság és változás:* A gyakorlat segítségével a résztvevők felismerik a személyes fejlődés folyamatosságának és változásának mintáit az idők folyamán.

#### Képességek:

*Önreflexió:* A gyakorlat segítségével a résztvevők fejleszthetik az önvizsgálat és a személyes tapasztalatokra való reflektálás képességét.

*Célkitűzés:* A gyakorlat segítségével a résztvevők fejleszthetik a személyes és szakmai fejlődésre vonatkozó reális és ambiciózus célok kitűzésével kapcsolatos készségeiket.

*Kommunikáció:* A résztvevők a személyes történetek megosztása és a csoportos megbeszéléseken való részvétel révén javítják kommunikációs és interperszonális készségeiket.



*Stratégiai tervezés:* Ez a gyakorlat a résztvevők a jövőbeli törekvések elképzelését és tervezését gyakorolják, erősítve a stratégiai gondolkodást és a célmeghatározási képességeket.

**Hozzáállás:**

*Meghatalmazás:* A gyakorlat segítségével a résztvevők erősítik a felhatalmazás és az önbizalom érzését, elismerve a múltbeli traumák leküzdésének és a jövőbeli célok elérésének képességét.

*Proaktivitás:* A gyakorlat segítségével a résztvevők proaktív hozzáállást alakítanak ki a személyes fejlődéssel és a jövőbeli lehetőségekkel kapcsolatban.

*Empátia:* A résztvevők empátiát és kölcsönös támogatást fejlesztenek a társaik meghallgatásán és a velük való tapasztalatcserén keresztül.

*Előremutató gondolkodásmód:* A résztvevők a múltbeli kihívások ellenére a személyes és szakmai fejlődési lehetőségekre összpontosítva előretekintő szemléletmódot alkalmaznak.

**Rövid elméleti bevezetés a gyakorlathoz**

Az "Élet vonata" gyakorlat a drámaterápia és a poszttraumás növekedés elméletének alapelveire támaszkodik, hogy elősegítse a mély önreflexiót és a személyes fejlődést. A drámaterápia színházi technikákat használ az érzelmi kifejezés, az önfelfedezés és a gyógyulás elősegítésére, biztonságos teret biztosítva a résztvevők számára, hogy irányított képeken és fizikai mozgásokon keresztül fedezzék fel élettapasztalataikat. A poszttraumás növekedés elmélete azt állítja, hogy az egyének pozitív pszichológiai változást és személyes fejlődést érhetnek el a megpróbáltatásokat követően azáltal, hogy reflektálnak a kihívásaikra és értelmes felismerésekre jutnak. Ebben a gyakorlatban a résztvevőket végigvezetik életútjuk vizualizációján, a születéstől kezdve a jelentős életszakaszokon keresztül a jelen pillanatig. E reflexív folyamatba való bekapcsolódással az egyének mélyebb megértést nyerhetnek arról, hogy múltbeli tapasztalataik hogyan alakították jelenlegi énjüket, és azonosíthatják a rugalmasság és a növekedés mintáit. A fizikai mozgáselem, például az előre lépés, amely a különböző életszakaszokon való előrehaladást szimbolizálja, fokozza a személyes reflexió és növekedés megtestesült élményét. Az irányított képalkotás és a fizikai mozgás kombinációja segít a résztvevőknek mélyebben kapcsolódni érzelmeikhez és tapasztalataikhoz, elősegítve az önismeretet és az érzelmi intelligenciát. Azáltal, hogy a résztvevők elképzelik jövőbeli törekvéseiket, és támogató csoportkörnyezetben megvitatják meglátásaikat, a résztvevők rugalmasságot, empátiát és a felhatalmazás érzését építhetik, ami elengedhetetlen a személyes és szakmai fejlődéshez.

**A gyakorlat hatása a fiatalok vállalkozói kompetenciáira**

*Ellenálló képesség kiépítése:* A fiatalok megtanulják, hogyan kell a kudarcokból talpra állni, stratégiákat váltani és a hosszú távú célokra összpontosítani, ami a dinamikus vállalkozói környezetben a sikerhez elengedhetetlen tulajdonság.

*Vízió és célmeghatározás:* A gyakorlat során a résztvevők megtanulják megfogalmazni törekvéseiket és célokká alakítani azokat. Ez a készség képessé teszi őket arra, hogy stratégiai üzleti terveket készítsenek, meghatározzák a legfontosabb mérföldköveket, és világosabban és határozottabban kövessék nyomon a munkájuk céljai felé tett előrehaladást.

*Kommunikáció és együttműködés:* Azáltal, hogy a gyakorlat során értelmes párbeszédet folytatnak, és különböző nézőpontokból tanulnak, a fiatalok javítják az ötleteik megfogalmazásának képességét és erős szakmai kapcsolatok kiépítését.

*A trauma, az érzelmi intelligencia és az empátia célzott megközelítése:* A drámaterápia és a poszttraumás növekedés elméletének elemeinek beépítésével a gyakorlat célzott megközelítést kínál a trauma kezelésére, amely elismeri annak hatását, miközben elősegíti a gyógyulást és a növekedést. Ez a holisztikus megközelítés érzelmi intelligenciával ruházza fel a fiatalokat, és elősegíti az empátiát is, amely értékes készség az ügyfelekkel, munkatársakkal és közösségekkel való értelmes kapcsolatok kiépítéséhez.

*Ellenálló képesség és felhatalmazás:* A gyakorlat képessé teszi a fiatalokat arra, hogy elfogadják a bizonytalanságot és a kihívásokat, elősegítve a rugalmasság és a felhatalmazás gondolkodásmódját, amely lehetővé teszi számukra, hogy magabiztosan és rugalmasan átvészeljék a vállalkozói élet hullámvölgyeit.

### **Milyen jellemzői vannak ennek a gyakorlatnak, amelyek különösen alkalmassá teszik azt a mentális válságban lévő fiatalok számára?**

*Strukturált és támogató környezet:* A gyakorlat biztonságos és strukturált teret biztosít a fiatalok számára, ahol képzett terapeuta vezetésével felfedezhetik érzelmeiket és tapasztalataikat. Ez a strukturált környezet segít enyhíteni a mentális válságok során gyakran tapasztalt túlterheltség és bizonytalanság érzését, stabilitást és támogatást nyújtva.

*Kreatív kifejezés:* A drámaterápiás technikák beépítése lehetővé teszi a fiatalok számára, hogy kreatívan és nonverbálisan fejezzék ki magukat, ami különösen hasznos lehet azok számára, akiknek nehézséget okoz érzelmeik verbális kifejezése. A kreatív önkifejezés erőteljes eszközként szolgálhat az érzelmek feldolgozásához és a belső világba való betekintéshez, konstruktív eszközt kínálva a mentális válsággal való megküzdéshez.

*Reflektív folyamat:* A gyakorlat mély önvizsgálatra és az életútról való elmélkedésre ösztönöz, segítve a fiatalokat abban, hogy perspektívát nyerjenek tapasztalataikról, és azonosítsák a rugalmasság és az erő forrásait. Ez a reflektív folyamat elősegítheti az önismeretet és az önfelfedezést, képessé téve a fiatalokat arra, hogy mentális válságukban nagyobb rálátással és tisztánlátással navigáljanak.



### Ajánlás az oktatóknak

- Az oktatókat arra ösztönzik, hogy a résztvevők számára biztonságos és támogató légkört teremtsenek, hogy nyugodtan megoszthassák tapasztalataikat és érzelmeiket. Ajánlott a tiszteletteljes kommunikáció és a titoktartás egyértelmű alapszabályait lefektetni, biztosítva, hogy mindenki úgy érezze, hogy a gyakorlat során meghallgatják és tiszteletben tartják.
- Célszerű a gyakorlatot a program későbbi szakaszára időzíteni, miután a résztvevők és a terapeuta között kialakult a bizalom és a kapcsolat. Ez az időzítés kényelmesebb környezetet tesz lehetővé, ahol a résztvevők útmutatás és támogatás mellett teljes mértékben részt vehetnek a reflektív folyamatban.
- A trénereknek azt is fel kell ismerniük, hogy a múltbéli traumákról való elmélkedés egyes résztvevők számára kiváltó hatású lehet. Bátorítaniuk kell az egyéneket, hogy a saját tempójukban vegyenek részt, és szükség esetén lehetőséget kell biztosítaniuk a kiszállásra vagy szünetek tartására. Emellett a trénereknek fel kell készülniük arra, hogy további támogatást vagy forrásokat kínáljanak azoknak, akiknek további segítségre van szükségük.

### A gyakorlat vázlata

Időtartam: 60-90 perc.

A csoport mérete: Maximum 12 fő.

Szükséges anyagok: Székek.

### Gyakorlatterv lépésről lépésre

1.	<p>Bevezetés és beállítás (10 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A résztvevőknek ki kell választaniuk egy széket a rendelkezésre álló székek közül.</li> <li>- Miután kiválasztották a székeket, a résztvevőket arra utasítják, hogy a székeket egymás mellé, a falhoz állítsák.</li> <li>- A székek felállítását követően a résztvevőknek a szemközti falhoz kell állniuk. A kiválasztott széknek előtük kell állnia.</li> <li>- A drámaterapeuta röviden elmagyarázza a résztvevőknek a gyakorlat célját és annak jelentőségét a személyes növekedés és az ellenálló képesség szempontjából.</li> </ul>
2.	<p>Vezetett vizualizáció és fizikai mozgás (20 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A résztvevőket arra ösztönzik, hogy csukják be a szemüket.</li> <li>- A drámaterapeuta nyugodtan vezeti őket egy időutazáson keresztül. A résztvevőket arra ösztönzi, hogy vizualizálják és képzeljék el a környezetet, az érzéseket és az érzelmeiket, amelyeket a szülésük során tapasztaltak.</li> <li>- Születésük pillanatában a résztvevőket arra kérik, hogy a lábukkal támaszkodjanak a falnak, és lökjék el magukat tőle, ezzel szimbolizálva</li> </ul>

	<p>világra jövetelüket.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A terapeuta arra kéri a résztvevőket, hogy emlékezzenek vissza a jelentős mérföldkövekre, kihívásokra és a növekedés pillanataira életútjuk során a gyermekkortól a jelen pillanatig.</li><li>- Ahogy a résztvevők felidéznek minden egyes jelentős epizódot, arra kéri őket, hogy tegyenek egy lépést előre az előttük lévő szék felé.</li></ul>
3.	<p>Jövőképalkotás (10 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Miután a résztvevők elérték a jelen pillanatot, megkérjük őket, hogy üljenek le a kiválasztott székre.</li><li>- A résztvevőket arra ösztönzik, hogy képzeljék el a jövőjüket, és gondolkodjanak el törekvéseikről, céljaikról és álmaikról, és fontolják meg, milyen lépéseket kell tenniük ezek eléréséhez.</li></ul>
4.	<p>Csoportos megbeszélés (20 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A résztvevők kört alkotnak a kiválasztott székekkel.</li><li>- Ezt követően csoportos megbeszélés következik, ahol a résztvevők megosztják egymással a gyakorlat során felszínre került meglátásaikat, gondolataikat és érzéseiket.</li><li>- A terapeuta segíti a beszélgetést, arra bátorítva a résztvevőket, hogy nyíltan fejezzék ki magukat, és támogassák egymást.</li></ul>

### Következtetésekre és értékelésre vonatkozó javaslat

Végezetül a trénerek arra ösztönözhetik a résztvevőket, hogy gondolják át, milyen lépéseket tehetnek álmaik megvalósítása és az esetleges akadályok leküzdése érdekében.

Összefoglalva, "Az élet vonata" gyakorlat mélyen bevonta a résztvevőket az élettapasztalataikról való elmélkedésbe, az önismeret előmozdításába és a pozitív jövő elképzelésébe. A gyakorlat hatékonyságának értékelése érdekében a trénerek arra ösztönözhetik a résztvevőket, hogy közvetlenül a gyakorlat után adjanak visszajelzést, és összpontosítsanak a tapasztalataikra, a szerzett felismerésekre és a fejlesztési javaslatokra.

## 2. gyakorlat: Találkozz a jövőbeli éneddel

### A gyakorlat célja

A gyakorlat célja, hogy elősegítse az önreflexiót és a hosszú távú célt. A gyakorlat célja, hogy fokozza az önismeretet, ösztönözze a kreatív gondolkodást, és arra ösztönözze a résztvevőket, hogy feltárják személyes és szakmai törekvéseiket. Azáltal, hogy párbeszédet folytatnak a jövőbeli énjükkel, és ezt a tapasztalatot egy felépített forgatókönyvön keresztül megosztják egymással, a résztvevők betekintést nyerhetnek jövőbeli törekvéseikbe, megérthetik a céljaik eléréséhez szükséges lépéseket, és tisztább képet alkothatnak a kívánt jövőjükéről. Emellett a gyakorlat elősegíti az



empátiát és a kommunikációs készségeket, mivel a résztvevők társaikkal együttműködve mutatják be párbeszédüket.

## **A gyakorlat tanulási eredményei**

### **Tudás:**

*A hosszú távú célok megértése:* A résztvevők betekintést nyernek hosszú távú személyes és szakmai törekvéseikbe.

*Jövőbeli tervezés:* A résztvevők megtanulják vizualizálni és megfogalmazni egy részletes jövőképet saját magukról, valamint a jövőkép eléréséhez szükséges lépéseket.

*Tudatosság:* A résztvevők mélyebben megértik értékeiket, prioritásaikat és lehetséges jövőbeli útjaikat.

### **Képességek:**

*Vizualizáció és képzelet:* A résztvevők fejleszteni fogják a vizualizációs technikák önreflexióra és jövőtervezésre való használatának képességét.

*Kreatív gondolkodás:* A résztvevők kreatív gondolkodási készségeiket fejlesztik egy elképzelt beszélgetésen alapuló forgatókönyv megalkotásával és bemutatásával.

*Kommunikáció:* A résztvevők párbeszédok létrehozásán és prezentáción keresztül javítják verbális és nonverbális kommunikációs készségeiket.

*Együttműködés:* A résztvevők gyakorolni fogják a csapatmunkát és az együttműködést azáltal, hogy társaikkal együttműködve hatékonyan fejezik ki párbeszédüket.

### **Hozzáállás:**

*Nyitottság:* A résztvevők nyitott hozzáállást fognak kialakítani jövőbeli lehetőségeikkel és lehetséges életútjukkal kapcsolatban.

*Empátia:* A különböző jövőbeli forgatókönyvek elképzelésével és megvitatásával a résztvevők nagyobb empátiát és megértést fejlesztenek mások törekvései és útjai iránt.

*Pozitív kilátások:* A gyakorlat pozitív és proaktív hozzáállásra ösztönöz a személyes fejlődéssel és a jövőtervezéssel kapcsolatban.

## **Rövid elméleti bevezetés a gyakorlathoz**

Az irányított vizualizáció, a jövőbeli önbeszélgetés és a drámaterápia integrációja hatékony keretet biztosít az önreflexióhoz és a hosszú távú célok kitűzéséhez. A "Találkozz a jövőbeli éneddel" egy olyan gyakorlat, amelynek célja, hogy ezeket a koncepciókat önvizsgálati élménnyé alakítsa. Az irányított vizualizáció lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy élénken elképzeljék a jövőjüket, elősegítve egy részletes mentális kép kialakulását arról, hogy hol szeretnének lenni. Ez a technika segít tisztázni

a hosszú távú célokat és az elérésükhöz szükséges lépéseket. A jövőbeli öndialógus, áthidalja a szakadékot a jelenlegi és az ideális én között, fokozza az önismeretet és a motivációt azáltal, hogy a jövőbeli törekvéseket elérhetőbbnek és valóságosabbnak érzi. A drámaterápia dinamikusabbá teszi ezt a gyakorlatot. Színházi technikák, például szerepjáték és történetmesélés alkalmazásával a résztvevők testet öltő és kifejező módon fedezhetik fel érzelmeiket, tapasztalataikat és jövőbeli törekvéseiket. A jövőbeli énjükkel folytatott elképzelt beszélgetésen alapuló párbeszéd felépítése és bemutatása lehetővé teszi a terápiás szerepjátékot, amely külsőleg vizsgálja és elemzi a gondolataikat és érzéseiket. A vizualizáció, a párbeszéd és a drámaterápia e kombinációja elősegíti a kreativitást, az empátiát és az önismeretet. Arra ösztönzi a résztvevőket, hogy támogató és kifejező környezetben képzeljék el hosszú távú törekvéseiket, ami hatékony eszközt nyújt az önvizsgálathoz és a jövőtervezéshez. A "Meet Your Future Self" végül arra készíti a résztvevőket, hogy mélyen kapcsolódjanak a lehetőségeikhez, és azt a kívánt jövőjük felé tett lépésekké alakítsák.

### **A gyakorlat hatása a fiatalok vállalkozói kompetenciáira**

*Célkitűzés és stratégiai tervezés:* A gyakorlat végigvezeti a résztvevőket az önreflexió és a jövőbeli önmaguk elképzelésének folyamatán, elősegítve a hosszú távú céljaik és törekvéseik tisztázását. Ez a gyakorlat arra ösztönzi a résztvevőket, hogy konkrét, elérhető célokat tűzzék ki, és stratégiai terveket dolgozzanak ki elképzéseik megvalósítására.

*Az innováció ösztönzése:* A jövőbeli énjükkel folytatott párbeszéd arra ösztönzi a résztvevőket, hogy kreatívan és fantáziadúsán gondolkodjanak, innovatív ötleteket és megoldásokat fedezzenek fel.

*Meghatalmazás:* A gyakorlat képessé teszi a résztvevőket arra, hogy magukévá tegyék a jövőjüket, és magabiztosan és rugalmasan kövessék törekvéseiket. Azáltal, hogy vizualizálják ideális jövőjüket és megfogalmazzák céljaikat, a résztvevők kezdenek hinni abban, hogy képesek leküzdeni az akadályokat és sikereket elérni. Ez a gyakorlat elősegíti a felhatalmazás gondolkodásmódját, és arra ösztönzi a résztvevőket, hogy proaktívan keressék a lehetőségeket és vállaljanak kiszámított kockázatokat.

### **Milyen jellemzői vannak ennek a gyakorlatnak, amelyek különösen alkalmasak teszik azt a mentális válságban lévő fiatalok számára?**

*Kreatív elkötelezettség:* A fiatalokat arra bátorítjuk, hogy a jövőbeli énjükkel folytatott párbeszéd révén használják ki a képzeletüket, és innovatív módon fejezzék ki reményeiket és törekvéseiket. Ez a kreatív elköteleződés terápiás lehetőségként szolgál, lehetővé téve a mentális válságban lévő egyének számára, hogy gondolataikat és érzelmeiket konstruktív tevékenységbe csatornázzák.



*Erősítés önreflexióval:* A résztvevők azáltal, hogy elképzelték ideális jövőjüket, és meghatározzák az eléréséhez szükséges lépéseket, újonnan megszerzik az életük feletti kontrollt. Az önreflexió folyamata elősegíti a személyes növekedést és az ellenálló képességet, és felvértezi az egyéneket a kihívások és kudarcok magabiztos és határozott leküzdéséhez szükséges eszközökkel és gondolkodásmóddal.

*Csatlakozás és érvényesítés:* A párbeszéd megosztása társaikkal és a közös tevékenységekben való részvétel elősegíti a csoporton belüli kapcsolat és érvényesítés érzését. A kölcsönös támogatás révén a résztvevők felismerik, hogy tapasztalataikat és törekvéseiket mások is osztják, ami elősegíti az összetartozás és a közösség érzését. Ez az összetartozás érzése az erő és a rugalmasság forrásaként szolgál, emlékeztetve a fiatalokat arra, hogy nincsenek egyedül a gyógyulás és az önmegismerés felé vezető úton.

### **Ajánlás az oktatóknak**

- Javasoljuk, hogy a tréner a gyakorlat során aktívan ösztönözze a részvételt nyitott kérdések feltevésével, az elmélkedés elősegítésével és az értelmes megbeszélések elősegítésével. Arra kell törekedniük, hogy olyan támogató légkört teremtsenek, amelyben a résztvevők úgy érzik, hogy értékelik és meghallgatják őket. Ez a megközelítés fokozhatja az elkötelezettséget és gazdagíthatja az általános élményt minden résztvevő számára.
- Ajánlott, hogy a tréner elősegítse a kompromisszumkészséget és az együttműködést a csoporton belül. Bátorítsa a résztvevőket, hogy keressék a közös alapokat, és vizsgálják meg azokat az alternatív megoldásokat, amelyek mindenki aggodalmait és preferenciáit figyelembe veszik. Ez a megközelítés elősegíti a csapatmunkát, és biztosítja, hogy a döntéshozatali folyamatban minden hangot meghallgassanak és értékeljenek.
- Ezenfelül, tekintettel a gyakorlat hosszára, fontos, hogy a résztvevők számára kisebb szüneteket iktassunk be, hogy feltölthetessenek és fókuszban maradhassanak.

### **Bibliográfia**

- Belton S. (2020). Ismerd meg jövőbeli énedet.  
<https://suebelton.com/wpcontent/uploads/2020/09/9-Conquer-Meet-Your-Future-Self.pdf>

### **A gyakorlat vázlata**

Időtartam: ~ 1:30 h.

A csoport mérete: Maximum 15 résztvevő.

Szükséges anyagok:

- Székek.



- Tollak/ceruzák.
- A4-es papírok.
- Reflexiós lapok.

### Gyakorlatterv lépésről lépésre

1.	<p>Bevezetés és előkészítés (5 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Üdvözlje a résztvevőket, és ismertesse a gyakorlat célját.</li><li>- Bátorítsa a résztvevőket, hogy keressenek egy kényelmes ülőhelyzetet, és csukják be a szemüket.</li><li>- Vezesse őket, hogy a légzésükre koncentrálnak, és lazítsák el a testüket.</li><li>- Utasítsa a résztvevőket, hogy képzeljék el a szemük közé a lágy fényt, és hagyják, hogy az ellazult állapotba vezesse őket.</li></ul>
2.	<p>Vezetett vizualizáció (10 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vezesse végig a résztvevőket egy irányított vizualizáción, hogy elképzelhessék magukat 20 évvel a jövőben.</li><li>- Bátorítsa őket, hogy képzeljék el, hogy találkoznak a jövőbeli énjükkel, és beszélgessenek, kérdezzék meg őket az elmúlt két évtizedben szerzett tapasztalataikról, eredményeikről, kihívásaikról és tanulságaikról.</li><li>- Adjon ösztönzőket a képzeletük serkentésére és a vizualizációjuk elmélyítésére, például a környezetük, a találkozás során érzett érzelmeik és az esetlegesen bekövetkezett jelentős események vagy mérföldkövek elképzelésére.</li></ul>
3.	<p>A hála kifejezése és visszatérés a jelenbe (5 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A vizualizáció után kérje fel a résztvevőket, hogy fejezzenek ki hálát a jövőbeli énjüknek a kapott felismerésekért.</li><li>- Vezesse a csoportot, hogy fokozatosan térjenek vissza a jelen pillanatba azáltal, hogy a légzésükre koncentrálnak, és tudatosítják a környezetüket.</li><li>- Emléktesse a résztvevőket, hogy a vizualizációból származó felhatalmazás és belátás érzését vigyék át a gyakorlat következő részébe.</li></ul>
4.	<p>Reflexió és kérdőív (15 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ossa ki a kérdőíveket vagy az elmélkedési lapokat a résztvevőknek.</li><li>- Kérje meg őket, hogy gondolkodjanak a vizualizáció során szerzett tapasztalataikról, és válaszoljanak a kérdésekre.</li><li>- Bátorítsa a résztvevőket, hogy szánjanak időt a gondolkodásra, és írják le gondolataikat és érzéseiket.</li></ul>
5.	<p>A forgatókönyv felépítése (20 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A kérdőív kitöltése után magyarázza el, hogy a résztvevők most az elmélkedéseik és meglátásaik alapján párbeszéd formájában egy forgatókönyvet fognak összeállítani.</li><li>- Adjon útmutatást a párbeszéd felépítéséhez, például a jövőbeli énjükkel folytatott beszélgetés elemeinek bevonásával, a törekvések és célok kifejezésével, valamint a személyes növekedésről és fejlődésről való elmélkedéssel.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bátorítsa a résztvevőket, hogy a párbeszéd kialakításában legyenek kreatívak és hitelesek, saját tapasztalataikból és érzelmeikből merítve.</li> <li>- Magyarázza el, hogy a résztvevők párban dolgozhatnak a párbeszéd ötletelésén és finomításán, és társaik segítségével megfelelőbben fejezhetik ki a párbeszédet, és fokozhatják a forgatókönyvek mélységét.</li> </ul>
6.	<p>A forgatókönyvek bemutatása (20 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kérje fel az önkénteseket, hogy mutassák be forgatókönyvüket a csoportnak.</li> <li>- Támogató és tiszteletteljes légkör kialakítása az előadásokhoz, lehetővé téve a résztvevők számára, hogy ítélezés nélkül osszák meg a jövőbeli önmagukról alkotott elképzeléseiket.</li> </ul>
7.	<p>Reflexió és megbeszélés (10 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vezessen egy rövid elmélkedést, ahol a résztvevők megoszthatják gondolataikat és érzéseiket a bemutatott forgatókönyvekkel kapcsolatban.</li> <li>- Segítse elő a közös témák, felismerések és a gyakorlatból levont tanulságok megvitatását.</li> </ul>

### **Következtetésekre és értékelésre vonatkozó javaslat**

Végezetül a trénerek arra ösztönözhetik a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el azon, hogyan tudják alkalmazni a jövőbeli énjük vizualizálásából és a forgatókönyvek megalkotásából nyert felismeréseket a személyes és szakmai életükben.

A "Meet Your Future Self" gyakorlat strukturált megközelítést kínál a fiatalok önreflexiójának, célmeghatározásának és önállóságának elősegítésére. A résztvevők irányított vizualizáció, párbeszédépítés és közös megosztás révén platformot kapnak hosszú távú törekvéseik feltárására és az elérésükhöz szükséges stratégiák kidolgozására. A gyakorlat hatékonyságának értékeléséhez a trénerek megfigyelhetik a résztvevőket a gyakorlat során, hogy felmérjék, mennyire eredményes a gyakorlat a kívánt tanulási eredmények elérésében.

"Találkozz a jövőbeli éneddel" további kérdések:

- Hogy nézett ki a jövőbeli éned?
- Milyen volt a megjelenésük/érzésük?
- Hol éltek?
- Milyen színek, látványok, hangok, illatok jellemzik az otthonukat?
- Mi az, amire a legjobban emlékszik az elmúlt 20 évből?
- Mit kell tudnod ahhoz, hogy eljuss onnan, ahol most vagy, oda, ahová tartasz?
- Mi lenne a leghasznosabb?
- Milyen válaszokat kaptál a többi feltett kérdésre?
- Milyen nevet szeretnél használni rájuk?

### 3. gyakorlat: A karriered vizualizálása

#### A gyakorlat célja

A gyakorlat célja, hogy az irányított vizualizáció és a reflektív írás segítségével a résztvevők betekintést nyerjenek az új munkakörnyezetre adott érzelmi és pszichológiai reakcióikba. A különböző elképzelt forgatókönyveken való eligazodással a résztvevők nagyobb önismeretet, ellenálló képességet és önbizalmat fejlesztenek, ami végső soron fokozza a traumával kapcsolatos akadályok leküzdésére és a sikeres elhelyezkedésre való képességüket.

#### A gyakorlat tanulási eredményei

##### Tudás:

*Önismeret:* A résztvevők mélyebb megértést szereznek személyes preferenciáikról, erősségeikről és a szakmai fejlődési területekről.

*Döntéshozatal:* A résztvevők megtanulják értékelni a különböző karrierutakat vagy lehetőségeket, figyelembe véve olyan tényezőket, mint az érzelmeik, értékeik és törekvéseik.

*Problémamegoldás:* A résztvevők képzeletbeli, munkával kapcsolatos forgatókönyveken keresztül kreatív problémamegoldó készségeket fejlesztenek, és különböző megközelítéseket fedeznek fel a kihívások leküzdésére.

*Érzelmi intelligencia:* A résztvevők javítják azon képességüket, hogy felismerjék és szabályozzák érzelmeiket, valamint beleéljék magukat mások nézőpontjába, ami hozzájárul a hatékonyabb interperszonális interakciókhoz a munkahelyen.

##### Képességek:

*Megfigyelés:* A résztvevők gyakorolják az éles megfigyelőképességet azáltal, hogy képzeletbeli környezetük részleteire figyelnek, ezzel elősegítve a figyelmet és a tudatosságot.

*Írásos kifejezés:* A résztvevők reflexív írás révén javítják gondolataik, megfigyeléseik és érzéseik megfogalmazásának képességét, és ezáltal a kommunikációs készségeket.

*Kritikus gondolkodás:* A résztvevők a tapasztalataikra és érzelmeikre való reflektáláson keresztül a kritikai gondolkodás képességét fejlesztik az elképzelt forgatókönyvek különböző aspektusainak elemzésével.

##### Hozzáállás:

*Nyitottság:* A résztvevők nyitottan állnak hozzá a különböző karrierutak vagy kihívások felfedezéséhez, elfogadva az önfelfedezés és a növekedés lehetőségét.

*Rugalmasság:* A résztvevők azáltal fejlesztik rugalmasságukat, hogy szembesülnek a kihívásokkal és reflektálnak az elképzelt munkahelyi forgatókönyvekre, és proaktív



gondolkodásmódot alakítanak ki a szakmai életükben felmerülő akadályok leküzdésére.

### **Rövid elméleti bevezetés a gyakorlathoz**

Ez a gyakorlat a drámaterápia alapelvein nyugszik, egy olyan dinamikus megközelítésen, amely a képzelet, a történetmesélés és a szerepjáték erejét használja fel az önismeret és a személyes fejlődés elősegítésére. A gyakorlat lényege, hogy a narratív felfedezés koncepciójára támaszkodik, és arra kéri a résztvevőket, hogy merüljenek el a képzeletbeli forgatókönyvekben, amelyek szakmai útjuk egyes pillanatait jelenítik meg. Azáltal, hogy a résztvevők két útválasztáson képzelik el magukat, szembesülnek a döntéshozatal összetettségével, és feltárják karriervágyaikat. Az érzékszervi bevonódás, a problémamegoldás és a reflektív írás révén a résztvevők olyan eltérő utakat járnak be, amelyek mindegyike egyedi kihívásokat és lehetőségeket kínál az önmegismerésre. Ez a tapasztalati folyamat arra ösztönzi a résztvevőket, hogy szembesüljenek érzelmeikkel, értékeikkel és törekvéseikkel, mélyebb betekintést engedve személyes és szakmai identitásukba. A karrierúttervezési gyakorlatok gyakorlása azon a meggyőződésen alapul, hogy a történetmesélés az átalakulás erőteljes eszköze, és képessé teszi az egyéneket arra, hogy szándékosan, rugalmasan és önmaguk mélyebb megértésével navigáljanak karrierútjukon.

### **A gyakorlat hatása a fiatalok vállalkozói kompetenciáira**

*Önismeret:* A gyakorlat elősegíti az önismeretet azáltal, hogy arra ösztönzi a résztvevőket, hogy vizualizálják és reflektáljanak az új munkakörnyezetben adott érzelmi és pszichológiai reakcióikra. Ez segít az egyéneknek felismerni erősségeiket és a fejlesztendő területeket. A sikeres interakciók és eredmények elképzelésével a résztvevők felépítik a hitet abban, hogy képesek elérni céljaikat.

*Rugalmasság és alkalmazkodóképesség:* A különböző utak és eredmények vizualizálásával a résztvevők megtanulnak megbirkózni a bizonytalansággal, és stratégiákat dolgoznak ki. Ez a gyakorlat megerősíti azt a gondolkodásmódot, hogy a kihívások a növekedés lehetőségét jelentik.

*Kreatív problémamegoldás:* A gyakorlat kreatív problémamegoldásra ösztönöz azáltal, hogy a résztvevőket olyan hipotetikus munkaszituációkba helyezi, ahol kollégákkal kell együttműködniük, problémákat kell megoldaniuk, és hozzá kell járulniuk a célok eléréséhez. Az ilyen forgatókönyvekben való részvétel ösztönzi a dobozon kívüli gondolkodást és az akadályok leküzdésének innovatív megközelítését.

*Célkitűzés:* A résztvevők az első munkanapjuk és a lehetséges útvonalak vizualizálásával gyakorolják a célok kitűzését és követését. Meghatározzák a konkrét feladatokat, amelyeket el kell végezniük, ami segíti őket abban, hogy reális és elérhető célokat tudjanak kitűzni.

*Az innováció ösztönzése:* Azáltal, hogy különböző hipotetikus munkaszituációkba helyezik magukat, arra ösztönzik őket, hogy egyedi megoldásokat találjanak ki a

kihívásokra. Ez ösztönzi az innovatív gondolkodásmódot, amely elengedhetetlen az új ötletek, termékek vagy eljárások kifejlesztéséhez, hogy sikeresek legyenek a verseny piacokon.

*Meghatalmazás:* A siker vizualizálása és a kihívások leküzdése növeli az önbizalmukat, és megerősíti a szakmai jövőjük feletti kontroll érzését. Ez motiválja a fiatalokat, hogy több lehetőséget ragadjanak meg.

### **Milyen jellemzői vannak ennek a gyakorlatnak, amelyek különösen alkalmassá teszik azt a mentális válságban lévő fiatalok számára?**

*Önfelfedezés:* A résztvevők külső nyomás nélkül, irányított vizualizációval és reflektív írással mélyülhetnek el belső tapasztalataikban.

*Pozitív támogatás:* A sikeres eredmények vizualizálásával és a személyes erősségekre való reflektálással a gyakorlat pozitív támogatást nyújt a mentális válságban lévő fiataloknak. A tapasztalatok pozitív oldalára és a siker esélyeire való összpontosítás növelheti az optimizmust.

*Személyes növekedés:* A résztvevők fantáziadús forgatókönyvekben való részvétel és a válaszaikra adott reflexió révén arra ösztönzik őket, hogy elképzeljék saját növekedésüket és fejlődésüket. Ez a személyes növekedésre való összpontosítás biztosítja számukra a javulás és az ellenálló képesség kiépítésének energiáját.

### **Ajánlás az oktatóknak**

- Javasoljuk, hogy az oktatók a gyakorlat végrehajtása előtt alaposan tekintsék át a vázlatot, és ismerkedjenek meg az irányított vizualizációs szkriptekkel. Gyakorolják, hogy nyugodtan és magával ragadóan adják elő azokat. A trénereknek biztosítaniuk kell, hogy a környezet, ahol a gyakorlat zajlik, kényelmes, csendes és zavaró tényezőktől mentes legyen. Ajánlott továbbá a résztvevők közötti titoktartás és tisztelet hangsúlyozása a nyílt megosztás ösztönzése érdekében.
- Az oktatókat arra ösztönzik, hogy rugalmasan közelítsenek a résztvevők igényeihez és preferenciáihoz. A vizualizáció során a csoport dinamikája és az egyéni reakciók alapján kell kiigazítaniuk a tempót, a hangnemet és az útmutatás szintjét.
- Javasoljuk, hogy a trénerek a gyakorlat során aktívan ösztönözzék a részvételt nyitott kérdések feltevésével, az elmélkedés elősegítésével és az értelmes megbeszélések elősegítésével. Törekedniük kell arra, hogy olyan támogató légkört teremtsenek, amelyben a résztvevők úgy érzik, hogy értékeli és meghallgatják őket. Ez a megközelítés fokozhatja az elkötelezettséget és gazdagíthatja az általános élményt minden résztvevő számára.

### **Bibliográfia**



Beszéljünk a tudományról. (2020). A karrier vizualizálása.  
<https://letstalkscience.ca/educational-resources/lessons/visualizing-your-career>

## A gyakorlat vázlata

Időtartam: 2 alkalom, egyenként 40-60 perc.

A csoport mérete: Maximum 15 résztvevő.

Szükséges anyagok:

- Kényelmes ülésrend.
- Toll és papír a tapasztalatok feljegyzéséhez.

## Gyakorlatterv lépésről lépésre

1.	<p>1. nap.          Bevezetés (5 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gyűjtsd össze a csoportot, üljetek körbe.</li> <li>- Gyűjtsd össze a résztvevőket egy csendes és kényelmes helyen.</li> <li>- Magyarázza el, hogy a résztvevők elképzelik magukat az első munkanapjukon, és két különböző út közül választhatnak.</li> </ul>
2.	<p>Vezetett vizualizáció (15 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utasítsa a résztvevőket, hogy helyezkedjenek el kényelmes helyzetben, és vegyenek néhány mély lélegzetet.</li> <li>- Írja le azt a forgatókönyvet, amikor egy útelágazásnál áll, ahol két út áll előttünk.</li> <li>- Olvassa fel hangosan a megadott első forgatókönyvet (első útvonal), és vezesse végig a résztvevőket a vizualizációs folyamaton.</li> <li>- Bátorítsa a résztvevőket, hogy használják az érzéseiket, és képzeljék bele magukat a leírt forgatókönyvekbe.</li> </ul>
3.	<p>Személyes reflexió és írás (15 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Az irányított vizualizáció után kérje fel a résztvevőket, hogy írják le megfigyeléseiket, gondolataikat és érzéseiket minden egyes vizualizált útvonallal kapcsolatban.</li> <li>- Bátorítsa a résztvevőket, hogy a lehető legtöbb részletet rögzítsék tapasztalataikról.</li> </ul>
4.	<p>Reflexió és megosztás (20 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gyűjtsd össze a csoportot újra egy körbe.</li> <li>- Kérjük meg a résztvevőket, hogy osszák meg a személyes gondolkodás és az írás során tett felismeréseiket vagy gondolataikat.</li> <li>- Bátorítsa a résztvevőket, hogy osszák meg gondolataikat és érzéseiket a csoporttal.</li> <li>- Köszönje meg a résztvevők részvételét és elkötelezettségét.</li> </ul>
5.	<p>2. nap          Az 1. nap áttekintése (5 perc):</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Röviden foglalja össze az előző napi gyakorlatot és a résztvevők által megosztott legfontosabb felismeréseket.</li></ul>
6.	<p>Vezetett vizualizáció a Második Ösvényhez (15 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Utasítsa a résztvevőket, hogy helyezkedjenek el kényelmes helyzetben, és vegyenek néhány mély lélegzetet.</li><li>- Olvassa fel hangosan a megadott forgatókönyvet, és vezesse végig a résztvevőket a második útvonal vizualizációs folyamatán.</li><li>- Bátorítsa a résztvevőket, hogy használják az érzéseiket, és képzeljék magukat a leírt forgatókönyvbe.</li></ul>
7.	<p>Személyes reflexió és írás (15 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Az irányított vizualizáció után kérje fel a résztvevőket, hogy írják le megfigyeléseiket, gondolataikat és érzéseiket a vizualizált útról.</li><li>- Bátorítsa a résztvevőket, hogy a lehető legtöbb részletet rögzítsék tapasztalataikról.</li></ul>
8.	<p>Reflexió és megosztás (20 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gyűjtse össze a csoportot újra egy körbe.</li><li>- Kérje fel a résztvevőket, hogy osszák meg a személyes gondolkodás és az írás során szerzett felismeréseiket vagy gondolataikat.</li><li>- Vezesse a vitát a megadott kérdések körül, a két útvonal összehasonlítására és annak megállapítására összpontosítva, hogy mi tetszett a résztvevőknek a legjobban.</li><li>- Köszönje meg a résztvevők részvételét és elkötelezettségét.</li></ul>

### Következtetésekre és értékelésre vonatkozó javaslat

En a gyakorlat lehetővé teszi a fiatalok számára, hogy biztonságos és támogató környezetben fedezzék fel karrierterveiket és preferenciáikat. Az irányított vizualizáció, a reflektív írás és a csoportos megbeszélés segítségével a gyakorlat célja az önismeret, az ellenálló képesség és a kreatív problémamegoldó készség előmozdítása a fiatalok körében, különösen a mentális válsággal küzdő fiatalok körében.

## 4. gyakorlat: Jövőbeli célok képzeletbeli gyakorlata

### A gyakorlat célja

A gyakorlat célja, hogy segítsen a résztvevőknek elképzelni jövőbeli céljaikat, azonosítani az akadályokat, és felvázolni az ezek leküzdésére irányuló cselekvési lépéseket. Ösztönöz a bizalom forrásairól, a személyes erősségekről és a sikerhez ideális környezetről való elmélkedésre. Azáltal, hogy ezeket a felismeréseket cselekvési tervbe foglalják, a résztvevők képessé válnak arra, hogy magabiztosan és tisztán kövessék foglalkoztathatósági lehetőségeiket.

### A gyakorlat tanulási eredményei



**Tudás:**

*Fokozott önismeret:* A résztvevők betekintést nyernek személyes céljaikba, erősségeikbe és a fejlődésre váró területeikbe.

*Az akadályok megértése:* A résztvevők a vizualizáció segítségével azonosítják azokat a potenciális akadályokat, amelyek akadályozhatják a céljaik felé való haladásukat.

*A cselekvési lépések ismerete:* Az akadályok leküzdésére irányuló konkrét lépések felvázolásával a résztvevők stratégiákat dolgoznak ki céljaik elérésére.

**Képességek:**

*Célkitűzés:* A résztvevők gyakorolják jövőbeli céljaik vizualizálását és megfogalmazását, ezáltal javul az elérhető célok kitűzésének képessége.

*Problémamegoldás:* Az akadályok azonosítása és a cselekvési lépések felvázolása megköveteli, hogy a résztvevők kritikus gondolkodással és problémamegoldó készséggel foglalkozzanak.

*Íráskészség:* A célok, akadályok és cselekvési lépések leírása segít a résztvevőknek abban, hogy papíron is hatékonyan tudjanak kommunikálni.

**Hozzáállás:**

*Bizalomépítés:* Az önbizalom és az erősségek forrásaira való reflektálás erősítheti a résztvevők önbecsülését és a sikerességükbe vetett hitet.

*Proaktivitás:* A cselekvési terv létrehozásával a résztvevők proaktív gondolkodásmódot alakítanak ki.

*Pozitív kilátások:* A résztvevők ösztönzése arra, hogy elképzeljék ideális környezetüket, elősegíti a pozitív szemléletet és a motivációt, hogy törekedjenek céljaik elérésére.

**Rövid elméleti bevezetés a gyakorlathoz**

A gyakorlat vizualizációs technikákat és kifejező tevékenységeket használ, hogy segítsen a résztvevőknek egy olyan mentális tájképet kialakítani, ahol biztonságos és bátorító környezetben felfedezhetik törekvéseiket és leküzdhetik akadályait. A jelentős stresszt és megpróbáltatásokat átélt fiatalok számára kulcsfontosságú a támogató környezet megteremtése. A trauma és a kihívást jelentő tapasztalatok alááshatják a stabilitást és a kontrollt, ami fokozott stresszhez, szorongáshoz és érzelmi diszregulációhoz vezet. A vizualizációs technikák lehetővé teszik a résztvevők számára, hogy mentálisan felépítsenek egy olyan teret, ahol biztonságban és felhatalmazva érzik magukat, elősegítve a relaxációt, az önreflexiót és az érzelmi gyógyulást. Azáltal, hogy a résztvevőket bevonja jövőbeli céljaik vizualizálásába és erősségeik azonosításába, ez a gyakorlat a személyes fejlődés proaktív megközelítésére ösztönöz. A kreatív elemek, mint például a drámaterápia használata fokozza ezt a folyamatot, mivel lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy belső gondolataikat és érzéseiket nem fenyegető módon fejezzék ki. Ez a kreatív elköteleződés segít elmélyíteni a vizualizált céljaikhoz való kötődésüket, így az élmény még magával ragadóbbá és hatásosabbá válik. Az irányított beszélgetések és a reflektív gyakorlatok bevezetése



ebben a támogató keretben elősegíti a résztvevők között a közösségi érzést és a kölcsönös megértést. A törekvések és stratégiák csoportos megosztása nemcsak a gyakorlat terápiais előnyeit erősíti, hanem segít a résztvevőknek abban is, hogy érezzék, hogy társaik megerősítik és támogatják őket. Ez a kollektív elkötelezettség elősegíti az ellenálló képességet, a felhatalmazást és a személyes és közösségi növekedés iránti közös elkötelezettséget, ami a gyakorlatot hatékony eszközzé teszi a fiatalok számára, akik a közelmúlt globális válságainak kihívásai között navigálnak.

### **A gyakorlat hatása a fiatalok vállalkozói kompetenciáira**

**Célkitűzés:** A gyakorlat képessé teszi a fiatalokat arra, hogy vizualizálják és megfogalmazzák jövőbeli törekvéseiket, elősegítve a vállalkozói sikerhez elengedhetetlen célmeghatározási kompetenciák fejlődését.

**Problémamegoldás:** A résztvevők az akadályok azonosításával és a leküzdésükre irányuló, megvalósítható lépések kidolgozásával fejlesztik problémamegoldó készségüket, ami a kihívások leküzdésének kritikus kompetenciája.

**Az innováció ösztönzése:** A gyakorlat a nyitottság és a kreativitás gondolkodásmódjának elősegítésével arra ösztönzi a résztvevőket, hogy innovatív megoldásokat keressenek a kihívásokra.

**Ellenálló képesség és felhatalmazás:** A résztvevők az akadályokkal való szembenézés és azok leküzdése révén rugalmasságot és felhatalmazást fejlesztenek, amelyek alapvető kompetenciák a munkahelyi környezet bizonytalanságai között való eligazodáshoz.

### **Milyen jellemzői vannak ennek a gyakorlatnak, amelyek különösen alkalmassá teszik azt a mentális válságban lévő fiatalok számára?**

**Erősítő struktúra:** A gyakorlat strukturált, de rugalmas keretet biztosít, amely lehetővé teszi a fiatalok számára, hogy saját tempójukban fedezzék fel gondolataikat és érzelmeiket, elősegítve a kontroll és az autonómia érzését.

**Ápoló környezet:** A résztvevők olyan gondoskodó és ítéletmentes légkörben vesznek részt, ahol szabadon kifejezhetik magukat, elősegítve a biztonság és az elfogadás érzését, amely létfontosságú a mentális egészségügyi kihívásokkal küzdő egyének számára.

**Kreatív kifejezőmód:** A drámaterápiás technikák alkalmazásával a gyakorlat ösztönzi a kreatív kifejezést, és terápiais lehetőséget kínál a mentális válságban lévő fiataloknak, hogy érzéseiket és tapasztalataikat biztonságos és támogató térben dolgozzák fel.

### **Ajánlás az oktatóknak**



- Javasoljuk, hogy az oktatók a gyakorlat végrehajtása előtt alaposan tekintsék át a vázlatot, és ismerkedjenek meg az irányított vizualizációs szkriptekkel. Gyakorolják, hogy nyugodtan és magával ragadóan adják elő azokat. A trénereknek biztosítaniuk kell, hogy a környezet, ahol a gyakorlat zajlik, kényelmes, csendes és zavaró tényezőktől mentes legyen. Ajánlott továbbá a résztvevők közötti titoktartás és tisztelet hangsúlyozása a nyílt megosztás ösztönzése érdekében.
- Az oktatókat arra ösztönzik, hogy rugalmasan közelítsenek a résztvevők igényeihez és preferenciáihoz. A vizualizáció során a csoport dinamikája és az egyéni reakciók alapján kell kiigazítaniuk a tempót, a hangnemet és az útmutatás szintjét.
- Javasoljuk, hogy a tréner a gyakorlat során aktívan ösztönözzék a részvételt nyitott kérdések feltevésével, az elmélkedés elősegítésével és az értelmes megbeszélések elősegítésével. Arra kell törekedniük, hogy olyan támogató légkört teremtsenek, amelyben a résztvevők úgy érzik, hogy értékelik és meghallgatják őket. Ez a megközelítés fokozhatja az elkötelezettséget és gazdagíthatja az általános élményt minden résztvevő számára.

## Bibliográfia

Skeens, L. M. (2017). Irányított képalkotás: A Technique to Benefit Youth at Risk. *National Youth-At-Risk Journal*, 2(2), 92-106.

## A gyakorlat vázlata

Időtartam: körülbelül 50 perc.

A csoport mérete: 6-12 résztvevő.

Szükséges anyagok:

Papír és toll vagy ceruza.

Kényelmes ülőalkalmatosságok vagy párnák.

## Gyakorlatterv lépésről lépésre

1.	<p>Bevezetés (5 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gyűjtsd össze a csoportot üljetek együtt egy körbe</li> <li>- Adjon rövid áttekintést a gyakorlatról.</li> <li>- Magyarázza el, hogy a gyakorlat célja a személyes célok feltárása, az akadályok azonosítása és a célok eléréséhez szükséges cselekvési lépések ötletelése.</li> <li>- Hangsúlyozza a gyakorlat során a relaxáció és az önreflexió fontosságát.</li> </ul>
2.	<p>Vezetett relaxáció (5 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bátorítsa a résztvevőket, hogy keressenek egy kényelmes ülőhelyzetet, és</li> </ul>

	<p>csukják be a szemüket.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vezesse őket, hogy a légzésükre koncentrálnak, lassan és mélyen lélegezzenek be, hogy ellazítsák testüket és elméjüket.</li><li>- Hagyjon néhány pillanatnyi csendet, hogy a résztvevők a középpontba kerüljenek, és elengedjék a feszültséget.</li></ul>
3.	<p>Célok és akadályok meghatározása (10 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Utasítsa a résztvevőket, hogy vegyenek elő egy papírlapot, és ötletbörzével adják meg válaszaikat a következő felkérésekre:<ul style="list-style-type: none"><li>o Mi az a cél, amit szeretnék elérni?<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Milyen akadályai (vagy vélt akadályai) vannak e cél elérésének?</li></ul></li><li>o Milyen cselekvési lépéseket tehetek a cél elérése érdekében?</li></ul></li><li>- Bátorítsa a résztvevőket, hogy szabadon, ítélezés és öncenzúra nélkül írják le gondolataikat és ötleteiket.</li></ul>
4.	<p>Brainstorming önbizalom és erősségek (10 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ezután utasítsa a résztvevőket, hogy vegyenek elő egy második papírlapot, és ötletbörzével adják meg válaszaikat a következő felkérésekre:<ul style="list-style-type: none"><li>o Hol érzem magam a legmagabiztosabbnak az életemben?</li><li>o Van valaki, akivel együtt lehetek, hogy növeljem az önbizalmamat? Vagy meg kell szüntetnem minden olyan negatívumot (személyt vagy körülményt) az életemből, amely akadályozza az önbizalmamat?</li><li>o Mik a legnagyobb erősségeim a cél eléréséhez (intellektuális, szociális, fizikai stb.)?</li><li>o Milyen környezetre van szükségem ahhoz, hogy a legsikeresebb legyek?</li></ul></li><li>- Bátorítsa a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el a múltbeli tapasztalataikról és azokról a személyes tulajdonságaikról, amelyek hozzájárulnak önbizalmukhoz és sikerükhöz.</li></ul>
5.	<p>Forgatókönyvírás (10 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Utasítsa a résztvevőket, hogy a szakaszokban adott válaszaikat kombinálva hozzanak létre egy kreatív forgatókönyvet, amely tartalmazza céljaikat, akadályait, cselekvési lépéseiket, önbizalmukat, erősségeiket és ideális környezetüket.</li><li>- Ösztönözze a kreativitást és a fantáziát a forgatókönyvek megírásakor.</li></ul>
6.	<p>Megosztás és megbeszélés (10 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kérjük meg a résztvevőket, hogy osszák meg a csoporttal a forgatókönyveiket, ha úgy érzik, hogy ezt megtehetik.</li><li>- Segítsen elő egy olyan megbeszélést, ahol a résztvevők reflektálhatnak a forgatókönyveikre, megoszthatják egymással a meglátásaikat, és támogatást és bátorítást nyújthatnak egymásnak.</li><li>- Hangsúlyozzák az önismeret, az ellenálló képesség és a felhatalmazás fontosságát céljaik elérésében.</li></ul>

## Következtetésekre és értékelésre vonatkozó javaslat

Végezetül a trénerek arra bátoríthatják a résztvevőket, hogy vigyék magukkal a forgatókönyveiket, hogy emlékeztessék őket céljaikra és erősségeikre.

Összességében a "Jövőbeli célok képzeletbeli gyakorlata" értékes eszközként szolgálhat a fiatalok képessé tételéhez, hogy magabiztosan, rugalmasan és kreatívan kövessék vállalkozói törekvéseiket. A gyakorlat hatékonyságának értékelése érdekében a trénerek arra ösztönözhetik a résztvevőket, hogy közvetlenül a gyakorlat után adjanak visszajelzést, és összpontosítsanak tapasztalataikra, a szerzett felismerésekre és a fejlesztési javaslatokra.

## 5. gyakorlat: Biztonságos hely

### A gyakorlat célja

A gyakorlat célja, hogy a résztvevők biztonságban érezzék magukat, nyíltan felfedezzék érzelmeiket, és elősegítsék a kölcsönös megértést támogató közösségi környezet kialakulását, valamint képessé tegyék az egyéneket arra, hogy szükség esetén hozzáférjenek ehhez a belső erőforráshoz, és ezáltal növeljék pszichológiai ellenálló képességüket.

### A gyakorlat tanulási eredményei

#### Tudás:

*A biztonságos terek megértése:* A résztvevők megértik a "biztonságos tér" fogalmát és a mentális vagy virtuális menedék pszichológiai jelentőségét.

*Érzékszervi tudatosság:* A résztvevők ismereteket szereznek a különböző érzékszervek (látás, hang, szaglás) szerepéről a biztonságérzet és a kényelem megteremtésében.

*A poszttraumás növekedés alapelvei:* A résztvevők megértik, hogy a biztonságos terek létrehozása hogyan támogathatja a poszttraumás növekedést és az érzelmi ellenálló képességet.

#### Képességek:

*Kreatív vizualizáció:* A résztvevők fejleszteni fogják a képzeletbeli felfedezéssel kapcsolatos képességeiket a személyre szabott biztonságos terek vizualizálására és megépítésére.

*Technológiai jártasság:* A résztvevők megtanulják, hogyan használják a virtuális valóság eszközeit és alkalmazásait (például a Tilt Brush-t) virtuális környezetek létrehozásához.

*Kommunikáció és megosztás:* A résztvevők készségeket fejlesztenek a biztonságos térben szerzett tapasztalataik megfogalmazásában és másokkal való megosztásában, elősegítve ezzel a jobb kommunikációt és az empátiát.

#### Hozzáállás:

*Empátia és támogatás:* A résztvevők támogató és empatikus hozzáállást alakítanak ki önmagukkal és másokkal szemben, felismerve a közös tapasztalatok értékét a traumából való felépülésben. *Önmegerősítés:* A résztvevők a biztonság és a kényelem belső erőforrásainak megértésével és azokhoz való hozzáféréssel a felhatalmazás érzését építik ki.

*Nyitottság az innovációra:* A résztvevők pozitív hozzáállást alakítanak ki az innovatív digitális eszközök és kreatív módszerek érzelmi jólétet és traumából való felépülést szolgáló használatához.

## **Rövid elméleti bevezetés a gyakorlathoz**

A biztonságos tér megteremtése alapvető fogalom a terápiás gyakorlatokban, különösen a drámaterápiában, ahol ez az érzelmi feltárás és gyógyulás sarokköve. Ez a gyakorlat a vizualizáció és az érzékszervek bevonásának erejét használja ki, hogy segítsen a résztvevőknek egy olyan mentális környezet kialakításában, ahol biztonságban és nyugalomban érzik magukat. Az elméleti alap azon a felfogáson alapul, hogy a biztonságos tér - legyen az fizikai vagy elképzelt - lehetővé teszi az egyének számára, hogy csökkentsék védekezésüket, megkönnyítve az érzelmi nyitottságot és az önfelfedezést. A traumát átélt egyének számára a biztonságos tér iránti igény még kritikusabbá válik. A trauma megzavarhatja az egyén biztonság- és stabilitásérzetét, ami fokozott szorongáshoz, túlzott éberséghez és az érzelmi szabályozás nehézségeihez vezethet. A vizualizációs technikák eszközt nyújtanak a traumát túlélők számára, hogy visszaszerezzék a kontroll és a nyugalom érzését azáltal, hogy mentálisan olyan környezetet teremtenek, ahol biztonságban érzik magukat. Az érzékszervi részletekre - például a látványra, a hangokra és az illatokra - való összpontosítás segít elmélyíteni a biztonságos környezetbe való elmerülésüket, élénkebbé és hatásosabbá téve az élményt. A virtuális valóság (VR) bevezetése ebbe a terápiás kontextusba modern dimenziót ad a gyakorlatnak. A VR-technológia, mint például a Tilt Brush alkalmazás, interaktív platformot biztosít a résztvevők számára, hogy létrehozzák és manipulálják az elképzelt biztonságos tereket, kézzelfogható formáját kínálva mentális képeiknek. A technológia ilyen integrációja nemcsak az elkötelezettséget fokozza, hanem kreatív lehetőséget is biztosít az önkifejezéshez. A virtuális biztonságos terek megosztása a csoporton belül elősegíti a közösség és a kölcsönös megértés érzését, megerősítve a gyakorlat terápiás előnyeit, és segítve a trauma túlélőit abban, hogy úgy érezzék, hogy látják és támogatják őket.

## **A gyakorlat hatása a fiatalok vállalkozói kompetenciáira**

*Fokozott önismeret:* A résztvevők a biztonságos terek vizualizálásával és létrehozásával megtanulják azonosítani érzelmi szükségleteiket és kiváltó okaikat. Ez az önismeret segít nekik a stressz és a szorongás kezelésében, lehetővé téve számukra, hogy fókuszban maradjanak és racionális döntéseket hozzanak kihívásokkal teli munkakörnyezetben.



*Erősség és magabiztosság:* A gyakorlat elősegíti a résztvevőkben a felhatalmazás és az önbizalom érzését is. Azáltal, hogy a fiatalok megteremtik és ellenőrzik a biztonságos területet, megtapasztalják, hogy a környezetük feletti uralom és cselekvőképesség érzését élik át. Ez a felhatalmazás a vállalkozói képességeikbe vetett bizalom növekedését eredményezi, mivel megtanulnak bízni ösztöneikben és képességeikben.

*Kreatív gondolkodás és problémamegoldó készségek:* A gyakorlat arra ösztönzi a résztvevőket, hogy fantáziadús felfedezéssel tervezzék meg a biztonságos területet, ami megköveteli tőlük, hogy kreatívan gondolkodjanak arról, hogy milyen elemek járulnak hozzá a biztonságérzetükhöz és a kényelmükhöz. A virtuális valóság eszközeinek, például a "Tilt Brush"-nak a használata tovább fokozza a komplex ötletek vizualizálásának és létrehozásának képességét.

### **Milyen jellemzői vannak ennek a gyakorlatnak, amelyek különösen alkalmassá teszik azt a mentális válságban lévő fiatalok számára?**

*Biztonságos és ítélkezésmentes környezet:* Ez a gyakorlat biztonságos és ítélkezésmentes környezetet teremt, ami a mentális válságban lévő fiatalok számára létfontosságú. A személyes biztonságos tér kialakítására összpontosítva a résztvevőket arra bátorítjuk, hogy felfedezzék érzelmeiket és szükségleteiket anélkül, hogy félnének a kritikától vagy az ítélkezéstől. Ez elősegíti a biztonság és a bizalom érzését, ami elengedhetetlen a traumával és mentális egészségügyi kihívásokkal küzdő egyének számára. A támogató csoportdinamika tovább erősíti ezt a biztonságos környezetet, lehetővé téve a résztvevők számára, hogy úgy érezzék, megértették és érvényesítették őket.

*Elkötelezettség a kreatív kifejezésen keresztül:* Különösen azon fiatalok számára, akik a kommunikáció hagyományos formáival nehezen boldogulnak. Ez a gyakorlat a képzeletbeli felfedezést és a kreatív tevékenységeket, például a vizualizációt és a virtuális valóságot használja ki, hogy segítsen a résztvevőknek gondolataik és érzéseik nonverbális módon történő kifejezésében. A kreatív feladatokban való részvétel terápiás hatású lehet, mivel lehetőséget nyújt az érzelmek kiélésére, valamint a teljesítés és a mentális szorongás enyhülésének érzését nyújtja.

*A technológia használata a hozzáférhetőség és az elmélyülés érdekében:* A technológia, például a virtuális valóság alkalmazások integrálása a fiatalok számára hozzáférhetőbbé és magával ragadóbbá teszi a gyakorlatot. Sok fiatal ismeri a digitális eszközöket, és jól érzi magát velük, így ez a megközelítés vonzóvá és átélhetővé válik. A VR magával ragadó jellege segít elmélyíteni az elkötelezettséget, lehetővé téve a résztvevők számára, hogy teljesen elmerüljenek a biztonságos térben. Ez a technológiai komponens hatékonyabbá teheti a terápiás folyamatot azáltal, hogy olyan élénk és interaktív élményeket hoz létre, amelyek rezonálnak a fiatalokra.

### **Ajánlás az oktatóknak**

- Ajánlott, hogy a gyakorlat megkezdése előtt a trénerek biztosítsák, hogy a képzési környezet barátságos, befogadó és ítélkezéstől mentes legyen. Alapvető fontosságú szem előtt tartani, hogy a "biztonságos" szó kiválthatja a traumát nemrégiben átélt személyek számára, és a "biztonságérzet" fogalma nem biztos, hogy elérhetőnek tűnik. Ehelyett fontolja meg, hogy olyan kifejezéseket használjon a vizualizációs gyakorlat leírására, mint a "különleges hely" vagy a "kényelmes hely".
- Továbbá alapvető fontosságú, hogy világos és tömör utasításokat adjunk a gyakorlathoz, beleértve a vizualizációs folyamatba való bekapcsolódásra és adott esetben a virtuális valóság eszközeinek használatára vonatkozó útmutatást. Az oktatóknak fel kell készülniük arra, hogy útmutatást és támogatást nyújtsanak azoknak a résztvevőknek, akiknek segítségre lehet szükségük a gyakorlatban való eligazodásban vagy érzelmeik kifejezésében. Ez biztosítja, hogy minden résztvevő támogatva és felhatalmazva érezze magát a gyakorlat során.

## Bibliográfia

A Center for Mind-Body. (2023). Medicine Safe or Special Place Imagery. <https://www.pacesconnection.com/g/sonoma-county-aces-connection/fileSendAction/fcType/0/fcOid/478274755608055719/filePointer/478556595885548365/fodoid/478556595885548356/Safe%20Place%20Imagery%20Script.pdf>.

## A gyakorlat vázlata

Időtartam: Időtartam: 50-60 perc.

A csoport mérete: a környezet méretétől és a rendelkezésre álló digitális eszközöktől függ (maximum 8 fő).

Szükséges anyagok:

- Székek vagy párnák.
- Virtuális valóság eszközök (HTC Vive , Valve Index , Oculus Rift , Oculus Quest vagy Windows Mixed Reality virtuális valóság rendszer).
- Telefonok vagy táblagépek (ha hiány van a virtuális valóság eszközeiből).
- Tilt Brush alkalmazás vagy más rajzprogram.

Hogyan lehetne az IKT-eszközöket használni ebben a gyakorlatban:

- Virtuális valóság (VR) headsetek: A résztvevők VR-headseteket használhatnak olyan alkalmazásokkal, mint a Tilt Brush, hogy magával ragadó, biztonságos tereket hozzanak létre. A VR-technológia lehetővé teszi számukra, hogy vizuálisan és térben is megtervezzék környezetüket.
- Digitális vizualizációs alkalmazások: A résztvevők alternatívaként digitális rajz- vagy festőalkalmazásokat is használhatnak a készülékeiken, hogy megalkossák



biztonságos tereiket. Ezek az alkalmazások eszközöket kínálnak a testreszabáshoz, lehetővé téve a résztvevők számára, hogy a kényelem és a biztonság érzését keltsék.

### Gyakorlatterv lépésről lépésre

1.	<p>Bevezetés és előkészítés (5 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Helyezze a székeket vagy párnákat egy körbe.</li> <li>- Kérjük meg a résztvevőket, hogy üljenek kényelmesen és lazítsanak, és bátorítsuk őket, hogy bízzanak a képzeletükben.</li> <li>- Hangsúlyozza a légzés fontosságát és az idegrendszerre gyakorolt hatását.</li> <li>- Vezesse a résztvevőket, hogy csukják be a szemüket, vagy tartsák meg lágy tekintetüket, és koncentrálnak a légzésükre, hagyva, hogy az egyenletes és kényelmes legyen.</li> </ul>
2.	<p>Képi felfedezés (10 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vezesse végig a résztvevőket egy vizualizációs gyakorlaton, hogy elképzeljék magukat egy különleges helyen.</li> <li>- Bátorítsa a résztvevőket, hogy képzeljék el azt a helyet, ahol teljesen jól és biztonságban érzik magukat, legyen az valós vagy képzeletbeli.</li> <li>- Kérjük a résztvevőket, hogy minden érzékszervükkel vegyék igénybe a kiválasztott környezet hangjait, illatait, textúráit és vizuális látványát.</li> <li>- Vezesse a résztvevőket, hogy vegyék észre az olyan részleteket, mint a napszak, a hőmérséklet, mások jelenléte és minden olyan további elem, amely növeli a komfortérzetüket.</li> </ul>
3.	<p>Reflexió és kiigazítás (5 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bátorítsa a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el az elképzelt biztonságos helyükről, és fontolják meg, hogy a kényelem fokozása érdekében szükség van-e bármilyen módosításra vagy kiegészítésre.</li> <li>- Kérjük a résztvevőket, hogy képzeljék el, hogy szükség szerint hozzanak vagy távolítsanak el elemeket a biztonságos helyükről, hogy még megnyugtatóbbá tegyék azt.</li> <li>- Hagyjon időt a résztvevőknek arra, hogy ezeket a kiigazításokat képzeletben elvégezzék.</li> </ul>
4.	<p>Hála és lezárás (5 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vezesse a résztvevőket, hogy fejezzenek ki hálát önmaguknak azért, hogy időt szánnak az öngondoskodásra és a pihenésre.</li> <li>- Bátorítsa a résztvevőket, hogy nyugtassák meg magukat, hogy bármikor visszatérhetnek erre a biztonságos helyre, amikor csak szükségük van rá, hogy pihenjenek és feltöltődjenek.</li> <li>- Emlékeztesse a résztvevőket arra, hogy bármikor óvatosan visszatérhetnek a jelen pillanatba, amikor csak készen állnak rá.</li> </ul>
5.	<p>Szabadidő (20 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rendezze a székeket egymástól távolabb, hogy a résztvevőknek elegendő helyük legyen a virtuális valóság eszközeinek vagy alkalmazásainak használatához.</li> <li>- Utasítsa a résztvevőket, hogy a virtuális valóság eszközeivel (például a "Tilt</li> </ul>



	<p>Brush" alkalmazással) vagy telefonon vagy táblagépen lévő alkalmazásokkal hozzák létre újra a biztonságos környezetüket.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Segítséget és útmutatást nyújt azoknak a résztvevőknek, akiknek támogatásra lehet szükségük a technológia használatához vagy az alkalmazásban való navigáláshoz.</li></ul>
6.	<p>Megosztás (10 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rendezzük vissza a székeket egy körbe.</li><li>- Segítse elő a megosztást, ahol a résztvevők leírják tapasztalataikat és azt, hogy mitől lesz számukra fontos a biztonságos helyük.</li></ul>

### **Következtetésekre és értékelésre vonatkozó javaslat**

Végezetül a trénerek megismételhetik az öngondoskodás fontosságát, és arra ösztönözhetik a résztvevőket, hogy folytassák a relaxációs technikák és a biztonságos hely képi ábrázolásának felfedezését az érzelmi jólét érdekében.

Ez a gyakorlat bátorítja az önkifejezést, a kreativitást és az érzelmi gyógyulást azáltal, hogy biztonságos és támogató környezetet teremt a résztvevők számára, hogy vizualizálják és megosszák biztonságos tereiket. A gyakorlat hatékonyságának értékeléséhez a trénerek megfigyelhetik a résztvevőket a gyakorlat során, hogy felmérjék, mennyire hatékony a gyakorlat a kívánt tanulási eredmények elérésében.

# MESÉLÉS - MOTIVÁCIÓ

## 1. gyakorlat: A házunk

### A gyakorlat célja

A gyakorlat célja, hogy elősegítse az együttműködést, a kommunikációt és a közös alapok megtalálásának képességét - ezek a készségek mind a csoportdinamika, mind a jövőbeli tervezés szempontjából fontosak.

### A gyakorlat **tanulási eredményei**

#### **Tudás:**

*Csoportdinamika:* A résztvevők betekintést nyernek abba, hogyan hozzák meg a csoportok a döntéseket, hogyan kezelik a konfliktusokat, és hogyan tartják egyensúlyban az egyéni igényeket a kollektív célokkal.

*Tervezési elvek:* A használt eszközök összetettségétől függően bevezethetünk néhány alapfogalmat a tértervezésről, a belsőépítészetéről vagy akár a környezeti megfontolásokról.

*Öntudatosság:* A preferenciákra való reflektálás segít a résztvevőknek jobban megérteni saját szükségleteiket és prioritásaikat a csoporton belül.

#### **Képességek:**

*Együttműködés:* A közös projekten való harmonikus együttműködés erősíti az együttműködési készségeket.

*Kommunikáció:* A résztvevők gyakorolják az ötletek világos kifejezését, az aktív meghallgatást és a preferenciáik megfogalmazásának módját.

*Tárgyalás és kompromisszum:* A gyakorlat segít abban, hogyan lehet megállapodásokat kötni, különböző igényeket figyelembe vevő megoldásokat találni és hatékonyan kompromisszumot kötni.

*Problémamegoldás:* A résztvevők problémamegoldási technikákat fejlesztenek a tervezési korlátok és a csoportos döntéshozatal keretében.

*Vizualizáció:* A gyakorlat lehetővé teszi az ötletek vizuális ábrázolásba való átültetésének gyakorlását.

#### **Hozzáállás:**

*Nyitottság az együttműködésre:* A résztvevők jobban megbecsülik a közös munka és a különböző nézőpontok figyelembevételének előnyeit.

*Empátia:* A mások szükségleteinek megértése és figyelembe vétele elősegíti az empátiát a csoporton belül.

*A különbségek tiszteletben tartása:* A folyamat ösztönzi a különböző nézőpontok tiszteletben tartását és a közös alapok megtalálását.

*Rugalmasság:* A rugalmasságot fejleszti, ha az ember megtanulja, hogy eredeti elképzeléseit a csoport inputja alapján kiigazítsa.

### **Rövid elméleti bevezetés a gyakorlathoz**

Az egyénre összpontosító világban az együttműködést, a kommunikációt és a megértést elősegítő gyakorlatok elengedhetetlenek. A "Házunk" gyakorlat egyedülálló módon foglalkozik ezekkel a területekkel azáltal, hogy a résztvevőket a társtervezők szerepébe helyezi. A feladat egyszerű, mégis mélyreható: együtt kell megtervezniük egy közös életteret, egyeztetve a preferenciákat és a vágyakat egy koherens egészé ötvözve.

Ez a gyakorlat az "otthon" fogalmából meríti erejét. Az otthon több mint egy épület; biztonságot, identitást és hovatartozást jelent. A résztvevők természetesen hozzák egyéni igényeiket és törekvéseiket a folyamatba. Ami kialakul, az a valós együttműködés mikrokozmosza. A "Házunk" gyakorlat biztonságos teret biztosít a kommunikáció, a problémamegoldás és a kompromisszumok gyakorlására - ezek létfontosságú készségek a közös élettapasztalatok elsajátításához és a közösségi érzés kialakításához.

Akár egyszerű rajzeszközöket, akár kifinomult tervezőalkalmazásokat használunk, a gyakorlat a vizualizálásra és a jövőorientált gondolkodásmódra ösztönöz. A gyakorlat utáni megbeszélésen keresztül mélyebb tanulás bontakozik ki. A résztvevők elgondolkoznak a döntéshozatali folyamataikról, arról, hogy mennyire építették be a különböző nézőpontokat, és saját alkalmazkodási hajlandóságukról. A "Házunk" gyakorlat okosan fejleszti a csoportdinamika alapvető készségeit, miközben finoman elősegíti az empátiát, a tiszteletet és a közös megoldások megtalálásának megbecsülését.

### **A gyakorlat hatása a fiatalok vállalkozói kompetenciáira**

*Kreatív problémamegoldás és innováció:* A közös létter kialakítása természeténél fogva problémamegoldással jár. A résztvevők olyan korlátokkal találkoznak, mint a helyszűke, a különböző igények és egyéb megfontolások. A gyakorlat arra ösztönzi őket, hogy kreatívan gondolkodjanak, ötleteljenek megoldásokon, és találjanak ki innovatív módszereket mindenki preferenciáinak integrálására. Ez közvetlenül átültethető a vállalkozói világba, ahol a kreatív problémamegoldás kulcsfontosságú a kihívások leküzdéséhez és az egyedi termékek vagy szolgáltatások kifejlesztéséhez.

*Kommunikáció és tárgyalás:* A gyakorlat a hatékony kommunikáción múlik. A résztvevőknek világosan meg kell fogalmazniuk elképzeléseiket, aktívan meg kell hallgatniuk mások véleményét, és meg kell találniuk a módját annak, hogy áthidalják az esetleges szakadékokat. A tárgyalás alapvető fontosságúvá válik, mivel megtanulnak olyan megoldásokat találni, amelyek figyelembe veszik a különböző



igényeket, és kölcsönösen előnyös megállapodásra jutnak. Ugyanezek a kommunikációs és tárgyalási készségek alapvető fontosságúak a fiatal vállalkozók számára, akiknek ötleteket kell bemutatniuk a befektetőknek, együtt kell működniük a partnerekkel, és bonyolult üzleti kapcsolatokban kell eligazodniuk.

*Alkalmazkodóképesség és nyitottság a visszajelzésekre:* A tervezési folyamat során a kezdeti ötleteket elkerülhetetlenül ki kell igazítani. A résztvevők megtanulnak rugalmasak lenni, meghallgatni mások visszajelzéseit, és ennek megfelelően módosítani a terveiket. Ez elősegíti az új ötletekre való nyitottságot és a változtatásra való hajlandóságot, amelyek mindkettő alapvető fontosságú tulajdonságok a dinamikus és folyamatosan változó üzleti környezetben tevékenykedő fiatal vállalkozók számára.

### **Milyen jellemzői vannak ennek a gyakorlatnak, amelyek különösen alkalmassá teszik azt a mentális válságban lévő fiatalok számára?**

*Fókuszban az együttműködés és a kapcsolat:* A mentális egészségügyi válságok miatt az egyének elszigeteltnek és elszakítottak érezhetik magukat. Ez a gyakorlat elősegíti a közösség és az összetartozás érzését azáltal, hogy arra ösztönzi a fiatalokat, hogy együtt dolgozzanak egy közös cél érdekében. Az együttműködési folyamat elősegíti a támogatás érzését, és emlékezteti őket arra, hogy nincsenek egyedül.

*Biztonságos és szimbolikus kifejezés:* A ház létrehozása biztonságos és metaforikus teret kínál az érzelmek kifejezéséhez és a törekvések feltárásához. A fiatalok a biztonsággal, az irányítással vagy a jövő bizonytalanságával kapcsolatos szorongásaikat a ház tervezésére vetíthetik. Ez egy nem fenyegető lehetőséget biztosít ezen érzelmek feltárására és az önmegértés elősegítésére.

*Hangsúly a jövőorientációra:* A mentális válság gyakran megzavarja az egyén jövő- és reményérzetét. "A mi házunk" gyakorlat arra ösztönzi a fiatalokat, hogy vizualizálják a közös jövőt, ösztönözve a pozitív célmeghatározást és a jövőbeli lehetőségekre összpontosítva gondolataikat. Ez segít elterelni a figyelmet a jelenlegi nehézségekről, és reményt ad.

### **Ajánlás az oktatóknak**

*Értékelje az igényeket és alkalmazkodjon:* Vegye figyelembe a résztvevők életkorát, sajátos kihívásait és a technológiával kapcsolatos komfortérzetét. A gyakorlat összetettségét és a használt digitális eszközök típusát ennek megfelelően alakítsa ki.

*Részvételre ösztönzés:* Biztosítsa, hogy mindenki hallassa a hangját, és úgy érezze, hogy meghallgatják. Ha néhány résztvevő tétovázik, kezdje kisebb döntésekkel, vagy kérje fel őket, hogy működjenek együtt egy partnerrel.

*Pozitív fókusz:* Hangsúlyozzuk az erősségeket és ünnepeljük a kreatív megoldásokat. Kerülje a negativitást vagy az egyéni ötletek megítélését.

## Bibliográfia

Dr. Bús Imre (2003): Játékok a személyiség- és közösségfejlesztés szolgálatában.

## A gyakorlat vázlatja

Időtartam: 40-50 perc

A csoport mérete: 8-10 fő

Szükséges anyagok: táblagépek vagy számítógépek

Hogyan lehetne az IKT-eszközöket felhasználni a gyakorlatok során: Tabletek a rajzoláshoz: Ez jól működne az alapvető vázlatkészítéshez és ötleteléshez. Háztervezési alkalmazások: Ezek az alkalmazások strukturáltabb élményt nyújthatnak 3D elemekkel, nagyobb térérzékelésre és részletesebb tervezésre ösztönözve. Néhány ajánlott alkalmazás: SketchUp, Planner 5D, Floorplanner, SmartDraw.

## Gyakorlatterv lépésről lépésre

<b>1.</b>	<b>Előkészítés</b> <i>Edző:</i> Kényelmes munkaterületet alakít ki, ahol bőséges hely áll rendelkezésre az együttműködéshez. Előkészíti az anyagokat: Előre feltöltött táblagépek az előnyben részesített rajz- vagy háztervezési alkalmazásokkal. vagy nagyméretű papír, filctollak, színes ceruzák stb., ha hagyományos rajzolási módszert alkalmazunk. Tervez egy rövid bemelegítő tevékenységet (jégtörő játék, egyszerű javító gyakorlat). <i>Részvevők:</i> Érkezés és elhelyezkedés a munkaterületen.
<b>2.</b>	<b>Bevezetés</b> <i>Edző:</i> Üdvözi a résztvevőket, és rövid áttekintést ad a gyakorlat együttműködésre és kommunikációra való összpontosításáról. Vezeti a bemelegítő tevékenységet a kapcsolatépítés és a csoport felpörgetése érdekében. <i>Részvevők:</i> Vegyenek részt a bemelegítő tevékenységben, játékos módon ismerkedjenek meg egymással.
<b>3.</b>	<b>Fő gyakorlat: A ház tervezése</b> <i>Edző:</i> Elmagyarázza a "Házunk" feladatot, hangsúlyozva a közös élettér közös létrehozását. Egyértelmű iránymutatásokat határoz meg a különböző elképzelések tiszteletben tartására és a hatékony együttműködésre vonatkozóan. Alapvető technikai útmutatást nyújt a rajzolótáblákon vagy a háztervezési alkalmazásokon.

	<p>A tervezési fázis során végigjárja a helyszínt, és nyitott kérdések formájában támogatást nyújt:          "Milyen módon tudod beépíteni mindenki kívánságát?"          "Hogyan tudsz kreatív megoldást találni erre a kihívásra?"          Bátorítja a kompromisszumot, és emlékezteti a résztvevőket a közös célra.          Résztvevők:          Ötletbörze a közös házakkal kapcsolatban, figyelembe véve mindenki igényeit és vágyait.          Ha alkalmazásokat használnak, fedezzék fel a funkciókat, hogy életre keltsék elképzeléseiket.          Ha rajzolnak, dolgozzanak együtt a házuk fizikai vázlatán.          Aktívan hallgassák meg egymást, és folytassanak tiszteletteljes vitát a tervezési döntésekről.          Konstruktívan dolgozza fel az esetleges nézeteltéréseket, a kölcsönösen kielégítő megoldások megtalálására összpontosítva.          Készítse el a házat, emeletről emeletre, a berendezéssel és a kerttel együtt.</p>
--	---

### **Következtetésekre és értékelésre vonatkozó javaslat**

*Csoportos megbeszélés:* A tapasztalatokra összpontosító beszélgetés elősegítése. Kérje meg a résztvevőket, hogy gondolkodjanak a következőkről:

*Együttműködés:* Mennyire működött együtt a csapat? Mik voltak az erősségek és a fejlesztendő területek?

*Kommunikáció:* Mindenki hallatta a hangját? Világos és tiszteletteljes volt a kommunikáció?

*Problémamegoldás:* Hogyan kezelte a csapat a kihívásokat és a nézeteltéréseket?

*Tanulás:* Felfedeztek valami újat magukról vagy másokról?

## **2. gyakorlat: Ház, fa, kutya**

### **A gyakorlat célja**

A "Ház, fa, kutya" gyakorlat célja a résztvevők nonverbális kommunikációjának, empátiájának, együttműködésének és vezetői képességeinek fejlesztése egy kreatív, párban végzett rajzolósi tevékenységen keresztül.

### **A gyakorlat tanulási eredményei**

#### **Tudás:**

A résztvevők mélyebb megértést szereznek a nem verbális kommunikációs csatornákról, például a testbeszédéről és a mozgásról, és ismereteket szereznek a nem verbális kommunikáció fontosságáról a gondolatok és érzelmek hatékony közvetítésében.

### **Képességek:**

*Nem verbális kommunikáció:* Fejleszteni az ötletek kifejezésére és a csendes együttműködésre való képességüket.

*Empátia:* Fejleszteni a másik ember nézőpontjának megértésére és figyelembevételére való képességüket.

*Együttműködés:* A közös cél érdekében való hatékony együttműködés képességének javítása.

*Vezetés (közvetett):* (Potenciális eredmény) Azonosíthatja azokat az egyéneket, akik természetes módon vezető szerepet vállalnak egy csapatban.

### **Hozzáállás:**

*Csapatmunka:* Elősegíti az együttműködéshez és a közös felelősségvállaláshoz való pozitív hozzáállást.

*Nyitottság:* Ösztönzi a nyitottságot a különböző ötletek és megközelítések iránt egy előítéletektől mentes környezetben.

*Problémamegoldás:* A problémamegoldó gondolkodásmódot fejleszti azáltal, hogy a résztvevőknek kreatív megoldásokat kell találniuk a nem verbális kommunikáció segítségével.

### **Rövid elméleti bevezetés a gyakorlathoz**

A "Ház, fa, kutya" gyakorlat a drámaterápia elvein alapul, amely a kreatív kifejezés erejét a személyes növekedés és fejlődés elősegítésére használja fel. Ez a gyakorlat azon a meggyőződésen alapul, hogy az egyének drámai technikák segítségével feltárhatják és kezelhetik az érzelmi és interperszonális problémákat, és egyedülálló lehetőséget kínál a résztvevőknek a nonverbális kommunikációra és az empátia fejlesztésére.

A pszichodráma és az improvizációs színház alapjaira építve a gyakorlat arra invitálja a résztvevőket, hogy használják ki a képzeletüket és kreativitásukat. A résztvevők egy tájképet vizualizálva, amelynek kulcsfontosságú elemei - egy ház, egy fa és egy kutya - az önkifejezés és az együttműködés útjára indulnak. A csendes rajzoláson és a közös alkotáson keresztül eligazodnak az interperszonális dinamika komplexitásában, elősegítve az együttműködést és a kölcsönös megértést.

Ez a gyakorlat nemcsak az olyan alapvető készségeket fejleszti, mint a nonverbális kommunikáció és az együttműködés, hanem elősegíti az önvizsgálatot és az érzelmi tudatosságot is. Ahogy a résztvevők reflektálnak a tapasztalataikra és részt vesznek a



csoporthoz megbeszélésekben, elmélyítik önmaguk és mások megértését, és végső soron egy támogató és empatikus közösséget alakítanak ki.

### **A gyakorlat hatása a fiatalok vállalkozói kompetenciáira**

A "Ház, fa, kutya" gyakorlat, bár nem célozza közvetlenül a vállalkozói kompetencia minden aspektusát, erős alapot nyújthat számos olyan kulcskészséghez, amelyre a fiataloknak szükségük lesz vállalkozói útjuk során. Íme, hogyan támogatja a konkrét vállalkozói kompetenciákat:

#### *Kommunikáció és csapatmunka:*

**Nem verbális kommunikáció:** A vállalkozóknak hatékonyan kell kommunikálniuk elképzeléseiket a befektetők, az ügyfelek és a partnerek felé. Ez a gyakorlat csiszolja az ötletek közvetítésének és a csendes együttműködésnek a képességét, ami értékes készség olyan helyzetekben, amikor a világos prezentáció nem lehetséges (pl. ötletbörzék, gyors bemutatkozások).

**Empátia:** A vállalkozók számára létfontosságú az ügyfelek igényeinek és perspektíváinak megértése. A gyakorlat erősíti az empátiát azáltal, hogy a résztvevőknek figyelembe kell venniük partnerük elképzelését. Ez azt eredményezi, hogy a vállalkozók jobban megértik a célpiacukat, és ennek megfelelően alakítják ki termékeiket vagy szolgáltatásaikat.

**Együttműködés:** A sikeres vállalkozásokhoz gyakran szükség van a csapattagokkal, partnerekkel és befektetőkkel való együttműködésre. Ez a gyakorlat elősegíti a csapatmunkát azáltal, hogy a résztvevőknek zökkenőmentesen kell együttműködniük egy közös cél érdekében.

#### *Kreativitás és problémamegoldás:*

**Kreatív problémamegoldás:** A vállalkozóknak kreatív megoldásokat kell találniuk a kihívásokra. A gyakorlat arra ösztönzi a résztvevőket, hogy gondolkodjanak a dobozon kívül, és találjanak módot arra, hogy ötleteiket egyetlen képpé egyesítsék. Ez azt jelenti, hogy az üzleti kihívásokat kreatív gondolkodásmóddal kell megközelíteni.

#### *Vezetés (közvetett):*

**Közvetett vezetés:** Bár nem ez a fő hangsúly, a gyakorlat felfedheti a természetes vezetőket, akik finoman irányíthatják a rajzolási folyamatot. Ez segíthet a fiataloknak azonosítani vezetői potenciáljukat, és fejleszteni ezeket a készségeket a jövőbeli vállalkozói törekvések során.

Ezen alapkészségek erősítésével a "Ház, fa, kutya" gyakorlat megalapozza a fiatalok vállalkozói kompetenciájának kiépítését. Felruházza őket a hatékony kommunikáció, a másokkal való együttműködés, a kreatív gondolkodás és potenciálisan akár vezetői szerepek vállalásának képességével. Ezek a készségek alapvető fontosságúak lesznek, amikor a vállalkozói világ kihívásai és lehetőségei között navigálnak.



## **Milyen jellemzői vannak ennek a gyakorlatnak, amelyek különösen alkalmassá teszik azt a mentális válságban lévő fiatalok számára?**

*Nem verbális kommunikáció:* A szorongás vagy érzelmi zavarok miatt verbálisan nehezen kifejeződő fiatalok számára ez a gyakorlat lehetővé teszi, hogy testbeszéddel és mozgással kommunikáljanak. Ez egy kevésbé stresszes módja lehet a részvételnek és az önbizalomépítésnek.

*Koncentráljon a jelenre:* A gyakorlat megköveteli a résztvevőktől, hogy jelen legyenek a pillanatban, és az adott feladatra koncentráljanak. Ez hasznos figyelemelterelés lehet a tolakodó gondolatokkal vagy ruminációval küzdő fiatalok számára.

*Strukturált tevékenység:* A gyakorlat világos utasításai és meghatározott céljai strukturáltságot és kontrollt nyújthatnak a túlterheltnek érző fiatalok számára.

*A teljesítmény érzése:* A rajz közös elkészítése a teljesítés érzését és az önbecsülés erősítését nyújthatja az elégtelenség érzésével küzdő fiatalok számára.

## **Ajánlás az oktatóknak**

Előkészítés:

- Állítson fel egyértelmű elvárásokat: Röviden magyarázza el a gyakorlat célját, hangsúlyozva a nem verbális kommunikációt, az empátiát és az együttműködést.
- Gyűjtse össze az anyagokat: Minden pár számára biztosítsunk sík felületet, papírt és egy-egy filctollat.
- Hozzon létre egy biztonságos teret: Biztosítsa, hogy a környezet kényelmes és ítélkezéstől mentes legyen.

Szállítás:

- Egyértelmű utasítások: Adjon világos és tömör utasításokat, beleértve a rajzolás határidejét is.
- Kezdjük csukott szemmel: Utasítsuk a résztvevőket, hogy csukják be a szemüket, és képzeljék el az ideális tájat a házzal, a fával és a kutyával. Ez lehetővé teszi az egyéni kreativitást az ötletek összevonása előtt.
- Bátorítsuk a csendet: Emlékeztesse a résztvevőket, hogy a rajzolás során csak nonverbális jelzésekkel kommunikáljanak.
- Megfigyelés és támogatás: Legyen jelen, hogy szükség esetén válaszoljon a kérdésekre vagy adjon felvilágosítást, de ne szakítsa félbe az alkotási folyamatot.

Eligazítás:

- Egyéni reflexió: A rajz elkészülte után kérjük meg a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el a tapasztalataikon és azon, hogyan kommunikáltak nonverbálisan.



- Páros megbeszélés: Bátorítsa a partnereket, hogy beszéljék meg a gyakorlat során felmerült érzéseiket és kihívásaikat. Könnyűnek vagy nehéznek találták a csendes együttműködést? Hogyan sikerült integrálniuk az ötleteiket?
- Csoportos megbeszélés: Csoportos megbeszélés vezetése az általános tapasztalatokról. Melyek voltak a legfontosabb kihívások és tanulságok? Hogyan lehet ezeket a készségeket a valós életben alkalmazni?

További tippek:

- Alkalmazza a nehézséget: A fiatalabb résztvevők számára leegyszerűsíthetjük a feladatot, ha arra kérjük őket, hogy a három elem közül csak egyet rajzoljanak le.
- Időbeli eltérés: A résztvevők életkorának és képességeinek megfelelően állítsa be a rajzolási időt.
- Pozitív megerősítés: Ismerje el és értékelje az egyes rajzokban megmutatkozó erőfeszítést és kreativitást.
- Kapcsolódjon valós alkalmazásokhoz: Beszéljék meg, hogy a hatékony kommunikáció és a csapatmunka mennyire fontos az élet különböző területein, beleértve az iskolai projekteket, a csoportos tevékenységeket és a jövőbeli karriereket.

## Bibliográfia

Malchiodi, C. A. (2005). Kifejező terápia. Guilford Press.

Landgarten, H. B. (1991). Családi művészetterápia: Az elmélet és a gyakorlat alapjai. Routledge.

Rubin, J. A. (2001). A művészetterápia megközelítései: Elmélet és technika. Psychology Press.

## A gyakorlat vázlatja

Időtartam: Körülbelül 30-45 perc.

A csoport mérete: általában 4-8 résztvevő, de kisebb vagy nagyobb csoportokra is szabható.

Szükséges anyagok: Papírlapok (párosonként egy), filctollak (párosonként egy), egymással szembefordított párokba rendezett székek, hely a párok számára, hogy kényelmesen dolgozhassanak.

Hogyan lehetne az IKT-eszközöket felhasználni a gyakorlatok során:

- IKT-eszközökkel különböző tájak képeit lehet kivetíteni, hogy a résztvevők a gyakorlat során vizualizálhassák azokat.
- A gyakorlat után a résztvevők digitális platformokon oszthatták meg egymással reflexióikat, tapasztalataikat és rajzaikat, elősegítve ezzel a további vitát és együttműködést.

- A virtuális ülésekhez online táblázatkezelő eszközöket lehet használni, amelyek lehetővé teszik a résztvevők számára, hogy valós időben rajzoljanak és együttműködjenek.

### Gyakorlatlatterv lépésről lépésre

1.	<p>Bevezetés (5 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• A facilitátor üdvözi a résztvevőket, és elmagyarázza a gyakorlat célját: a vállalkozói potenciál drámaterápiás játékokon keresztül történő fejlesztése.</li><li>• Röviden bemutatja a nem verbális kommunikáció, az empátia, az együttműködés és a vezetői készségek fogalmát.</li><li>• Elmagyarázza a gyakorlat felépítését és a várt eredményeket.</li></ul>
2.	<p>Páros formáció (2 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• A résztvevők párokba vannak osztva. Szükség esetén a moderátor segíthet az egyének párosításában.</li></ul> <p>Beállítás (2 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mindegyik pár egymással szemben ül, térdeik összeérnek, egy papírlapot és egy filctollat helyeznek el egymás között.</li></ul>
3.	<p>Képi vizualizáció (3 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• A facilitátor arra utasítja a résztvevőket, hogy csukják be a szemüket, és képzeljék el az általuk választott tájat, egy házzal, egy fával a ház mellett, és egy kutyával a fa mellett. Bátorítja a résztvevőket, hogy engedjék szabadjára a képzeletüket.</li></ul>
4.	<p>Rajzolási feladat (10 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• A résztvevőket arra kérik, hogy csukott szemmel rajzolják le az elképzelt tájat: egy házat, egy fát és egy kutyát. Együtt kell rajzolniuk, egyszerre tartva a markert, anélkül, hogy beszéljenek.</li></ul>
5.	<p>Reflexió (10 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Miután a rajzok elkészültek, a résztvevők kinyitják a szemüket.</li><li>• Minden pár megosztja érzéseit és tapasztalatait a vizualizációs és rajzolási folyamat során.</li><li>• A facilitátor a gyakorlat során megfigyelt nonverbális kommunikációról, empátiáról, együttműködésről és vezetői készségekről szóló megbeszélést vezet.</li><li>• A résztvevők közösen elemzik a rajzokat, és megvitatják, hogy mennyire tudtak egymásra hatni szóbeli kommunikáció nélkül.</li></ul>

6.	<p>Összefoglaló (3 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A facilitátor összefoglalja a gyakorlat során szerzett legfontosabb tanulságokat és felismeréseket.</li> <li>• A résztvevőket arra ösztönzik, hogy gondolkodjanak el azon, hogyan tudják ezeket a készségeket vállalkozói környezetben alkalmazni.</li> <li>• Bármilyen kérdéssel vagy pontosítással foglalkozunk.</li> </ul> <p>Zárás (2 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A moderátor megköszöni a résztvevőknek a részvételt, és pozitívan zárja a foglalkozást, hangsúlyozva, hogy vállalkozói útjuk során fontos gyakorolni ezeket a készségeket.</li> </ul>
----	--

### **Következtetésekre és értékelésre vonatkozó javaslat**

A gyakorlat hatékonynak bizonyult a résztvevők vállalkozói potenciáljának fokozásában a tapasztalati tanuláson keresztül, a nem verbális kommunikáció, az empátia, az együttműködés és a vezetői készségek fejlesztésével. A résztvevők visszajelzései, valamint a tevékenység során tanúsított elkötelezettségük és együttműködési erőfeszítéseik értékelése fogja mérni a tevékenység hatékonyságát. Összességében ez a gyakorlat értékes lehetőséget kínál a résztvevők számára, hogy támogató környezetben fejlesszék alapvető vállalkozói kompetenciáikat, és folyamatos értékeléssel biztosítsák a folyamatos fejlesztést és relevanciát.

Fontolja meg egy rövid ellenőrzés elvégzését, hogy lássa, a résztvevők alkalmazzák-e a tanult készségeket a valós helyzetekben.

## **3. gyakorlat: Árverés**

### **A gyakorlat célja**

Az "Árverés" gyakorlat célja, hogy dinamikus és magával ragadó módon fejlessze a résztvevők érzelmi intelligenciáját, pénzügyi műveltségét, az értékek megvalósításának képességét és erőforrás-gazdálkodási készségét. A különböző tárgyak vásárlásának és eladásának folyamatán keresztül a résztvevők megtanulják értékbecslést, tárgyalást és stratégiai döntések meghozatalát korlátozott erőforrásokkal. Emellett a gyakorlat arra ösztönzi a résztvevőket, hogy elgondolkodjanak saját prioritásaikon és preferenciáikon, valamint a csoportban résztvevők mások prioritásain és preferenciáin.

### **A gyakorlatok tanulási eredményei**

#### **Tudás:**

*Az érték megértése:* A résztvevők mélyebben megértik az érték fogalmát, felismerve, hogy az érték lehet objektív (a piaci ár alapján) és szubjektív (a személyes fontosság alapján).

*Az érzelmi intelligencia összetevői:* A gyakorlat rávilágít az érzelmeknek a döntéshozatalban betöltött szerepére, valamint arra, hogy az érzelmi állapotokat az egyének különbözőképpen értékelhetik.

### **Képességek:**

*Pénzügyi ismeretek (1. szakasz):* A résztvevők olyan alapvető pénzügyi fogalmakat gyakorolnak, mint az erőforrások elosztása és a stratégiai döntéshozatal költségvetési korlátok között.

*Tárgyalás (mindkét szakasz):* Az árverési környezet arra ösztönzi a résztvevőket, hogy fejlesszék tárgyalási készségüket, mivel megpróbálnak tárgyakat a lehető legjobb áron (zsetonokért) vásárolni vagy eladni.

*Öntudatosság (2. szakasz):* A résztvevők az érzelmi elemek értékelésével és licitálásával nagyobb önismeretre tesznek szert saját prioritásairól és arról, hogy mi az, ami igazán fontos számukra.

### **Hozzáállás:**

*Kritikus gondolkodás:* A gyakorlat arra ösztönzi a résztvevőket, hogy kritikusan gondolkodjanak az értékről és annak felépítéséről, és arra készíteti őket, hogy túllépjenek a hagyományos materialista szemléleten.

*Nyitottság a tapasztalatokra:* A résztvevőket arra ösztönözzük, hogy legyenek nyitottak a különböző értékek és nézőpontok felfedezésére azzal kapcsolatban, hogy mi számít "jó vételnek" mind anyagi, mind érzelmi téren.

*Találékonyság:* Az árverés korlátozott értékjegy-rendszere arra ösztönzi a résztvevőket, hogy találékonyan gazdálkodjanak erőforrásaikkal, és kreatív megoldásokat találjanak az általuk értékes dolgok megszerzésére.

Az árverés mindkét szakaszában való részvétellel az egyének bővíthetik az értékkel kapcsolatos ismereteiket, értékes készségeket fejleszhetnek, és az erőforrás-gazdálkodás és a döntéshozatal tudatosabb megközelítését alakíthatják ki.

### **Rövid elméleti bevezetés a gyakorlathoz**

Az "aukción" gyakorlat célja egy dinamikus piac szimulálása, ahol a résztvevők különböző tárgyakat vásárolnak és adnak el, a tárgyi javaktól kezdve a megfoghatatlan élményekig és érzelmekig. A gyakorlat a közgazdaságtan és a pszichológia alapelveire támaszkodva az értékérzékelés, a tárgyalás és a döntéshozatal dinamikáját veszi górcső alá.

A hagyományos árveréseken a résztvevők a legmagasabb ajánlatot téve versenyeznek az áruk vagy szolgáltatások megszerzéséért, ami tükrözi a tétel észlelt értékét. Ez a feladat túlmutat az anyagi javakon, és absztrakt fogalmakra és



érzelmekre is kiterjed, kihívást jelentve a résztvevőknek, hogy értékeljék és értéket rendeljenek a tárgyak széles skálájához.

Az árverésen való részvétellel az egyéneknek lehetőségük nyílik arra, hogy fejlesszék érzelmi intelligenciájukat azáltal, hogy figyelembe veszik az olyan immateriális javak jelentőségét, mint a szeretet, a boldogság és a kapcsolatok. A gyakorlat továbbá elősegíti a pénzügyi műveltséget is, mivel a résztvevők korlátozott mennyiségű zsetonból álló költségvetéssel gazdálkodnak, ami stratégiai elosztást és kompromisszumokat igényel.

Ezen a tapasztalati tanulási tevékenységen keresztül a résztvevők betekintést nyerhetnek saját értékeikbe, preferenciáikba és döntéshozatali folyamataikba, miközben kulcsfontosságú tárgyalási, erőforrás-gazdálkodási és empátiás készségeket is fejlesztenek.

### **A gyakorlat hatása a fiatalok vállalkozói kompetenciáira**

*Értékelismerés és erőforrás-gazdálkodás:* Az árverési gyakorlat erősíti a fiatalok értékelismerési és rangsorolási képességét. Azáltal, hogy mind az anyagi tárgyakra, mind az immateriális fogalmakra licitálnak, megtanulnak különbséget tenni a rövid távú vágyak és a hosszú távú célok között. Ez jobb erőforrás-gazdálkodási készségeket eredményez, ami minden vállalkozói vállalkozás pénzügyi tervezésének és költségvetésének alapvető szempontja.

*Kreatív problémamegoldás és tárgyalás:* Az árverés korlátozott erőforrásai (zsetonok) arra készítetik a résztvevőket, hogy kreatívan gondolkodjanak és stratégiai tárgyalásokat folytassanak annak érdekében, hogy megszerezzék azt, amit a legjobban értékelnek. Ez a szimulált piaci tapasztalat képessé teszi a fiatalokat arra, hogy kreatív megoldásokat találjanak és hatékonyan tárgyaljanak, ami alapvető készség a finanszírozás biztosításához, a partnerek megnyeréséhez és az alkuk megkötéséhez a vállalkozói élet valós világában.

*Önismeret és kockázatértékelés:* Az olyan érzelmi elemekre való licitálás, mint a boldogság vagy a siker, arra ösztönzi a fiatalokat, hogy szembesüljenek saját prioritásaikkal és kockázattűrő képességükkel. Megfontolják, hogy mit hajlandóak "fizetni" bizonyos eredményekért. Ez az önismeret a kockázatértékelés megalapozottabb megközelítését eredményezi, ami létfontosságú készség a vállalkozói út bizonytalanságai között való eligazodáshoz.

### **Milyen jellemzői vannak ennek a gyakorlatnak, amelyek különösen alkalmassá teszik azt a mentális válságban lévő fiatalok számára?**

*Kreativitás kimeneti nyílás:* A gyakorlat kreatív kiutat biztosít a fiatalok számára, lehetővé téve számukra, hogy felfedezzék képzeletüket és játékos interakciókban vegyenek részt, ami terápiás hatású lehet a mentális válság idején.

*Elterelés és elkötelezettség:* Az árverésen való részvétel elterelheti a figyelmet a negatív gondolatokról vagy érzelmekről, mivel olyan strukturált és magával ragadó tevékenységet kínál, amely eltereli a figyelmet a stresszorokról.

*A döntéshozatalon keresztüli felhatalmazás:* A gyakorlat azáltal, hogy a résztvevőknek lehetőséget ad az értéktárgyak megvásárlására és eladására, képessé teszi őket arra, hogy döntéseket hozzanak és irányítsák döntéseiket, elősegítve ezzel az autonómia és az önhatékonyság érzését.

*Társadalmi kapcsolat:* Az aukció csoportos keretei ösztönzik a szociális interakciót és az együttműködést, lehetőséget biztosítva a fiataloknak arra, hogy kapcsolatot teremtsenek másokkal, megosszák tapasztalataikat, és érezzék az összetartozás érzését, ami különösen hasznos lehet az elszigeteltség vagy magány idején.

### **Ajánlás az oktatóknak**

Az oktatóknak érzékenyen és empátiával kell megközelíteniük a gyakorlatot, felismerve, hogy a résztvevők különböző tapasztalatokkal és érzelmi állapotokkal érkehetnek a tevékenységhez. Alapvető fontosságú, hogy biztonságos és támogató légkört teremtsenek, ahol az egyének kényelmesen, az ítélkezéstől való félelem nélkül fejezhetik ki magukat. A tiszteletteljes kommunikációra vonatkozó egyértelmű utasítások és iránymutatások megadása segíthet a határok megteremtésében és a résztvevők közötti konstruktív interakció elősegítésében.

A gyakorlatot követően a trénereknek meg kell könnyíteniük az elmélkedést, hogy a résztvevők feldolgozhassák tapasztalataikat és felismeréseiket. A tevékenység által kiváltott érzelmekről és gondolatokról folytatott nyílt párbeszéd ösztönzése elősegítheti a mélyebb önismeretet és az interperszonális megértést. Emellett a trénereknek fel kell készülniük arra, hogy személyre szabott támogatást nyújtsanak minden olyan résztvevőnek, akinek további segítségre vagy útmutatásra van szüksége.

### **Bibliográfia**

Kapp, Karl M. (2012): "A tanulás és az oktatás gamifikációja: Game-Based Methods and Strategies for Educators". ASTD

Dweck, C. S. (2006). Mindset: A siker új pszichológiája. Random House.

### **A gyakorlat vázlatja**

Időtartam: Körülbelül 60-90 perc

A csoport mérete: 10-20 résztvevő

Szükséges anyagok:

- Jegyek vagy játékpénz (100 jegy résztvevőnként)



- Különböző tárgyakat, élményeket vagy érzelmeket ábrázoló tárgyak vagy kártyák árverésre bocsátása.
- Fehér tábla vagy flip chart az ajánlatok és tranzakciók nyomon követéséhez
- Markerek vagy tollak az ajánlatok és tranzakciók feljegyzéséhez

Hogyan lehetne az IKT-eszközöket felhasználni a gyakorlatok során:

- Az online aukciós platformok vagy szimulációs játékok felhasználhatók virtuális aukciós környezet létrehozására, különösen távoli vagy online ülésekhez.
- Az ajánlatok és tranzakciók digitális nyomon követésére táblázatos szoftvereket vagy pénzügyi menedzsment alkalmazásokat lehet használni, amelyek megkönnyítik az elemzést és a jelentéstételt.

### Gyakorlatterv lépésről lépésre

1.	<p>1. szakasz: Pénzügyi ismeretek (élettelen tárgyak)</p> <p>Bevezetés és beállítás (15 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Üdvözljük a résztvevőket, és ismertessük a gyakorlat célját.</li> <li>• Osszon ki 100 zsetont vagy játékpénzt minden résztvevőnek.</li> <li>• Tegyen ki különféle tárgyakat vagy kártyákat, amelyek élettelen tárgyakat ábrázolnak és árverésre kínálnak (pl. autó, ház, elektronikai cikkek).</li> <li>• Magyarázza el az árverés szabályait, valamint a licitálás és a tranzakciók menetét.</li> </ul>
2.	<p>Árverés (30 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kezdje el az élettelen tárgyak árverését, a résztvevők licitáljanak a megszerzendő tárgyra.</li> <li>• Ösztönözze a résztvevők aktív részvételét és tárgyalásait a tárgyak méltányos árának meghatározása érdekében.</li> </ul>
3.	<p>Eligazítás (15 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segítse elő az árverés eredményeinek megvitatását, beleértve azt is, hogy mely tárgyak voltak a legkeresettebbek, és milyen stratégiákat alkalmaztak a résztvevők a megszerzésükhöz.</li> <li>• Beszélje meg a stratégiai döntéshozatal és az erőforrás-elosztás fontosságát a vállalkozói tevékenységgel összefüggésben.</li> </ul>
4.	<p>2. szakasz: Érzelmi elemek (az érzelmességhez kapcsolódóan)</p> <p>Bevezetés és beállítás (15 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Átmenet a gyakorlat második szakaszába, amely az érzelmi elemekre összpontosít.</li> <li>• Mutasson be egy új, érzelmi elemeket (pl. szerelem, boldogság, barátság, személyes fejlődés) képviselő elem- vagy kártyakészletet.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>Emlékeztesse a résztvevőket az árverés szabályaira és a költségvetési korlátokra.</li></ul>
5.	Árverés (30 perc): <ul style="list-style-type: none"><li>Végezze az árverést az érzelmi elemekért, lehetővé téve a résztvevők számára, hogy olyan tételekre licitáljanak, amelyek személyesen is érintik őket.</li><li>Ösztönözze az egyéni értékek és prioritások átgondolását és kifejezését a licitáláson keresztül.</li></ul>
6.	Eligazítás és reflexió (15 perc): <ul style="list-style-type: none"><li>Segítse elő az érzelmi elemek aukciójáról szóló megbeszélést, amely az immateriális fogalmakhoz rendelt értékre és a résztvevők ajánlatai mögött meghúzódó okokra összpontosít.</li><li>Bátorítsa a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el döntéseik jelentőségéről, és arról, hogy azok hogyan illeszkednek személyes céljaikhoz és törekvéseikhez.</li></ul>
7.	Következtetés (10 perc): <ul style="list-style-type: none"><li>Foglalja össze a gyakorlat mindkét szakaszának legfontosabb tanulságait, hangsúlyozva a pénzügyi ismeretek, a tárgyalási készségek és az önismeret fejlesztését.</li><li>Köszönje meg a résztvevőknek a részvételüket és a tevékenységben való elkötelezettségüket.</li></ul>

### Következtetésekre és értékelésre vonatkozó javaslat

Összefoglalva, az árverési gyakorlat hatékonyan vonta be a résztvevőket a pénzügyi ismeretek, a tárgyalási készségek és az önismeret fejlesztésének gyakorlati alkalmazásába. A résztvevők az árverés során a költségvetési korlátok és a stratégiai döntéshozatal között navigáltak, értékes tapasztalatokat szereztek az erőforrások kezelésével és az optimális eredmények érdekében folytatott tárgyalásokkal kapcsolatban. A gyakorlat továbbá mélyebb önreflexiót és tudatosságot is elősegített azáltal, hogy a résztvevőknek lehetőséget biztosított személyes értékeik és prioritásaik feltárására az érzelmi elemekre való licitáláson keresztül.

A jövőben az értékelésnek ki kell terjednie a résztvevők pénzügyi fogalmak megértésének, tárgyalási készségének és önismeretének fejlesztésére. A résztvevők visszajelzései betekintést nyújtanak a gyakorlat hatékonyságába, lehetővé téve a trénernek számára, hogy a jövőbeli végrehajtásokhoz továbbfejlessék azt, biztosítva a gyakorlat folyamatos relevanciáját és hatását az ifjúságfejlesztési kezdeményezésekben.



## 4. gyakorlat : Én mint márka

### A gyakorlat célja

A gyakorlat célja, hogy segítsen az egyéneknek azonosítani egyedi erősségeiket és képességeiket. Azáltal, hogy önmagukat "márkaként" határozzák meg, a résztvevőket arra ösztönzik, hogy kritikusan gondolkodjanak el azon, hogyan tudják képességeiket mások számára értékesíteni az élet különböző területein.

### A gyakorlatok tanulási eredményei

#### **Tudás:**

*Önismeret:* A résztvevők mélyebben megértik saját erősségeiket, értékeiket és azt, hogy mi teszi őket egyedivé.

*Marketing alapok:* Olyan alapvető marketingfogalmak megismerése, mint a célközönség azonosítása és a meggyőző üzenet megalkotása.

#### **Képességek:**

*Önbemutató:* Az egyének gyakorolják, hogyan fejezzék ki képességeiket és tulajdonságaikat pozitív, tömör módon.

*Kommunikáció:* A gyakorlat elősegíti a csoportokon belüli együttműködést és kommunikációs készségeket, mivel együtt dolgoznak a reklámfilm létrehozásán.

*Videógyártás (alap):* A résztvevők megtanulják a videós történetmesélés alapjait, beleértve a felvételek komponálását és szerkesztését az okostelefonok használatával.

#### **Hozzáállás:**

*Önbizalom:* A "márkaként" való népszerűsítés erősítheti az önbizalmat és az önértékelés elismerését.

*Mások megbecsülése:* A mások reklámjainak megtekintése elősegíti a csoporton belüli különböző készségek és tehetségek megbecsülését.

*Nyitottság a visszajelzésekre:* A vitaelem lehetőséget biztosít arra, hogy konstruktív visszajelzést kapjunk, ami elősegíti a tanulási és fejlődési hajlandóságot.

### Rövid elméleti bevezetés a gyakorlathoz

Az önmárkázás koncepciója jelentős teret nyert egy olyan világban, ahol online és offline identitásunk egyre inkább összeolvad. Az "Én mint márka" egy olyan gyakorlat, amelynek célja, hogy ezt a koncepciót kézzelfogható, önismereti élménnyé alakítsa. A gyakorlat lényege, hogy a résztvevőket arra ösztönzi, hogy önmagukat egy

marketinglencsén keresztül nézzék. Ez a megközelítés átformálja azt, ahogyan képességeinket, tapasztalatainkat és személyes tulajdonságainkat értelmezzük. Azáltal, hogy marketinges módjára gondolkodunk, megtanuljuk azonosítani az egyedi értékjavaslatunkat - a tulajdonságok azon keverékét, amely kiemel minket. Nem csak egyéenként, hanem "márkaként" kezdjük látni magunkat, akiknek az élet különböző területein van valami különlegességük. Ez a drámagyakorlat a személyes márkaépítés elveiből merít, amely a stratégiai önbemutatóra és a pozitív imázs kialakítására helyezi a hangsúlyt. Emellett az önismereti elméleteket is megragadja, arra ösztönözve a résztvevőket, hogy mélyebben elmélyedjenek erősségeikben és szenvedélyeikben. A közös munka és a videokészítésre való összpontosítás dinamikus, magával ragadó réteget ad az önfelfedezés folyamatához. Végül soron az "Én mint márka" arra hív fel minket, hogy sajátítsuk el a saját narratívánkat. Eszközöket nyújt ahhoz, hogy a bennünk rejlő lehetőségeket olyan meggyőző üzenetté alakítsuk át, amely másokkal is visszhangra talál, akár szakmai környezetben, akár kapcsolatainkban, akár közösségeink aktív tagjaiként.

### **A gyakorlat hatása a fiatalok vállalkozói kompetenciáira**

*Lehetőségek felismerése és kezdeményezése:* Azáltal, hogy saját képességeiket és erősségeiket piacképes értéknek határozzák meg, a fiatalok kifejlesztik azt a képességet, hogy felismerjék azokat a potenciális lehetőségeket, amelyekben értéket teremthetnek. A gyakorlat arra ösztönzi őket, hogy proaktívan gondolkodjanak arról, hogyan tudják egyedi "márkájukat" a valós problémákra vagy szükségletekre alkalmazni.

*Kreativitás és innováció:* A reklámfilmek készítése fantáziadús gondolkodást igényel. Arra kényszeríti a résztvevőket, hogy kreatív módon mutassák be képességeiket, és úgy mutassák be magukat, hogy kitűnjenek a tömegből, ami elősegíti az innovatív problémamegoldást.

*Önhatékony és kockázatvállalás:* A "márkaként" való népszerűsítéshez bizonyos fokú önbizalomra van szükség, és hajlandóságra, hogy kilépjünk a komfortzónánkból. Ez a gyakorlat önbizalmat épít a fiatalokban, miközben bevezeti a kiszámított kockázatvállalás fogalmát, amely minden vállalkozói törekvéshez elengedhetetlen.

### **Milyen jellemzői vannak ennek a gyakorlatnak, amelyek különösen alkalmassá teszik azt a mentális válságban lévő fiatalok számára?**

*Koncentráljon az erősségekre:* Mentális válságban az egyének könnyen a vélt gyengeségeikre koncentrálnak. Ez a gyakorlat megváltoztatja a narratívát, és arra ösztönzi a résztvevőket, hogy azonosítsák és ünnepeljék pozitív tulajdonságaikat és tehetségeiket, és ezzel erősítsék a nagyon szükséges önbecsülést.

*Kreatív kifejezés:* Drámaterápiás technikák és a videokészítés folyamata biztonságos lehetőséget nyújt az önkifejezéshez. A fiatalok számára lehetőséget nyújt arra, hogy



érzelmeiket és esetlegesen nehéz tapasztalataikat konstruktív és erőt adó tevékenységbe csatornázzák.

*Csatlakozás:* A gyakorlatok csoportos jellege leküzdí az elszigeteltséget és elősegíti a közösségi érzést. A mentális válságban lévő fiatalok támogatást és bátorítást kaphatnak olyan társaiktól, akik szintén erősségeik és lehetőségeik felfedezésén dolgoznak.

### **Ajánlás az oktatóknak**

*Hangsúlyozza a folyamatot a termékkel szemben:* Emlékeztesse a résztvevőket, hogy a cél az önreflexió és a készségfejlesztés, nem pedig a tökéletes reklámfilm létrehozása. Emelje ki a fejlődés pillanatait az út során.

*Segítse elő az értelmes vitát:* Tegyen fel nyílt kérdéseket, hogy a résztvevők elgondolkodjanak azon, hogy mit tanultak magukról. Segítsen nekik összekapcsolni a gyakorlatot a tágabb életcélokkal és azzal, hogy ezek a készségek hogyan érvényesülnek más helyzetekben.

*Fontolja meg az együttműködést:* A marketing- vagy üzleti szakértővel való együttműködés értékes betekintést nyújthat a csoport számára.

### **Bibliográfia**

Egyszerű videokészítési útmutató:

<https://drive.google.com/drive/folders/1xACxtxZs9eujL5uEQ8y51NH27RfrlBQc>

### **A gyakorlat vázlata**

Időtartam: 50-60 perc

A csoport mérete: csoportonként 3-4 fő

Szükséges anyagok: videofunkcióra alkalmas mobiltelefonok

Hogyan lehetne az IKT-eszközöket felhasználni a gyakorlatok során: A résztvevők a videókat az okostelefonokon rögzítik és szerkesztik.

### **Gyakorlatterv lépésről lépésre**

1.	<p>1. lépés: Bevezetés és bemelegítés (10-15 perc)</p> <p>Magyarázza el a koncepciót: Röviden határozza meg a személyes márkaépítés fogalmát és azt, hogy miért értékes. Hangsúlyozza, hogy a hangsúly az egyén egyedi képességeinek és tulajdonságainak felismerésére</p>
----	--

	helyeződik. Bemelegítő tevékenység: Egy gyors gyakorlat megtörheti a jeget és elősegítheti a játékoság érzését.
2.	2. lépés: Egyéni reflexió (15-20 perc)  Önfeltárás: Vezesse a résztvevőket erősségeik, készségeik, szenvedélyeik és pozitív tulajdonságaik összegyűjtésére. Szükség esetén adjon felkéréseket. "Márka" üzenet: Kérje meg őket, hogy gondolataikat sűrítse néhány alapvető állításba arról, hogy mit tudnak "márkaként" kínálni. (Példa: "Kreatív, találékony és jó hallgatóság vagyok".)
3.	3. lépés: Csoportalakítás és reklámfilmek létrehozása (20-30 perc)  Csoportok kialakítása: Osszuk a résztvevőket 3-4 fős csoportokra. Szerepkiosztás: Egy személy a "márka", a többiek a produkciós csapat (forgatókönyvíró, videós stb.). A csoportok megbeszélik, hogyan lehetne kreatívan bemutatni a "márka" üzenetét. Filmezés: Biztosítson időt a csoportoknak arra, hogy együttműködjenek és leforgassák egyperces reklámfilmjeiket. Szükség esetén nyújtsanak technikai segítséget.
4.	4. lépés: Megtekintés és megbeszélés (20-30 perc)  Vetítés: Nézzétek meg az összes reklámot csoportosan. Pozitív visszajelzés: Kezdjük azzal, hogy mindenki elmondja, mi tetszett neki az egyes "márkákban" (pl. "Tetszett az energiád", "Ez egy kreatív módja volt annak, hogy megmutasd a képességeidet"). Mélyebb elmélkedés: Tegyük fel nyílt végű kérdéseket, mint például: "Mit fedezettél fel magadról a gyakorlat során?" "Hogyan lehetnek ezek a készségek hasznosak ezen a workshopon túl?"

### Következtetésekre és értékelésre vonatkozó javaslat

Csoportos megbeszélés a jövőbeli fókuszról: Röviden beszéljék meg, hogy a "márkájukkal" kapcsolatos meglátások hogyan vezethetnek pozitív cselekvéshez az életükben.

## 5. gyakorlat: Jutalomcsekk

### A gyakorlat célja

A jutalomcsekk gyakorlat célja, hogy segítsen a résztvevőknek elgondolkodni a csoport céljaihoz való hozzájárulásukról, és önértékelni a fejlődésüket olyan területeken, mint az empátia és a kommunikáció. A csoportos megbeszélésen keresztül őszinte visszajelzésre és önfejlesztő stratégiákra is ösztönöz.



## **A gyakorlatok tanulási eredményei**

### **Tudás:**

*A célok elérésének megértése:* A résztvevők betekintést nyernek az erőfeszítés és a célok elérésének mértéke közötti összefüggésbe.

*Önismeret:* Az erősségek és a fejlesztendő területek mélyebb megértése a csoport munkájával összefüggésben.

### **Képességek:**

*Önértékelés:* Javítja a saját hozzájárulás és a tanulás őszinte értékelésének képességét.

*Reflexív gyakorlat:* Fejleszti a kritikus gondolkodás készségét saját cselekedeteiről és fejlődéséről.

*Visszajelzés fogadása:* A másoktól érkező konstruktív visszajelzések feldolgozásának készségei.

### **Hozzáállás:**

*Elszámoltathatóság:* Elősegíti a személyes fejlődésért való felelősségérzetet csoportos keretek között.

*Nyitottság:* Ösztönzi a konstruktív kritika és az alternatív nézőpontok iránti fogékonyságot.

*Növekedési gondolkodásmód:* Az erőfeszítés és a visszajelzés révén a fejlődés lehetőségébe vetett hitet táplálja.

## **Rövid elméleti bevezetés a gyakorlathoz**

A jutalomcsekk gyakorlat számos fontos pszichológiai és terápiás fogalomra támaszkodik, hogy elősegítse az önreflexiót és a személyes növekedést csoportterápiás keretek között. Magába foglalja a célmeghatározás elméletének elemeit, hangsúlyozva a világos célok kitűzésének és az ezek felé való haladás értékelésének motiváló erejét. A gyakorlat nagy hangsúlyt fektet az önértékelésre és a visszajelzésre. Azáltal, hogy a résztvevők kritikusan értékelik saját hozzájárulásukat, és ezt összevetik a csoport megítélésével, árnyaltabb képet kapnak erősségeikről és a fejlesztendő területekről. A jutalomcsekk gyakorlat emellett érinti az attribúcióelméletet is. A résztvevőket arra ösztönzi, hogy gondolkodjanak el azokról a belső és külső tényezőkről, amelyek befolyásolták eredményeiket. Ez elősegíti a személyes felelősség kiegyensúlyozott szemléletét, miközben elismeri a situációs hatásokat. A kognitív disszonancia lehetősége, amikor az önértékelés és a csoport visszajelzései közötti eltérések keletkeznek, erőteljes motiváló tényező lehet. Ez a helyzet arra ösztönözheti az egyént, hogy a jövőben jobban összehangolja cselekedeteit a kívánt eredményekkel. Összességében a Jutalomcsekk gyakorlat

strukturált és támogató környezetet biztosít az önismerethez, a célok elérésére vonatkozó reflexióhoz és a személyes növekedési stratégiák kidolgozásához.

### **A gyakorlat hatása a fiatalok vállalkozói kompetenciáira**

**Célkitűzés és értékelés:** A gyakorlat megerősíti a konkrét célok kitűzésének és az előrehaladás őszinte értékelésének fontosságát. A vállalkozóknak világos elképzeléssel kell rendelkezniük, és folyamatosan értékelniük kell a pályájukat, szükség esetén kiigazításokat kell tenniük.

**Önismeret és elszámoltathatóság:** Azáltal, hogy a fiatalok reflektálnak erősségeikre, gyengeségeikre és a csapatmunkához való hozzájárulásukra, nagyobb önismeretet fejlesztenek. Ez kulcsfontosságú a vállalkozók számára, akiknek gyakran fel kell mérniük saját képességeiket, és azonosítaniuk kell azokat a területeket, ahol támogatásra lehet szükségük.

**Rugalmasság és növekedési gondolkodásmód:** A visszajelzés folyamata, még akkor is, ha az a javítandó területekre világít rá, elősegítheti a rugalmasság kialakulását. Ez erősíti a vállalkozó gondolkodásmódját, akinek szüksége van arra a kitartásra, hogy tanuljon a hibákból és továbbfejlessze az ötleteit.

### **Milyen jellemzői vannak ennek a gyakorlatnak, amelyek különösen alkalmassá teszik azt a mentális válságban lévő fiatalok számára?**

**Fókuszban a teljesítmény:** A gyakorlat a személyes hozzájárulások és a célok felé tett előrehaladás kiemelésével elősegíti az eredményesség érzését. Ez különösen értékes lehet a válságban lévő fiatalok számára, akik esetleg az alacsony önértékelés érzésével vagy a motiváció hiányával küzdenek.

**Strukturált önreflexió:** A gyakorlat világos keretet biztosít az önértékeléshez. Ez az irányított önvizsgálat kevésbé nyomasztó lehet, mint a nyílt végű önelemzés, így könnyebben hozzáférhetővé válik az érzelmi nehézségekkel küzdők számára.

**Támogató visszajelzés:** A csoportdinamika lehetőséget nyújt arra, hogy biztonságos és támogató környezetben építő jellegű visszajelzést kapjunk. Ez segíthet a fiataloknak kiegyensúlyozottabb önkép kialakításában és a mentális válságban gyakori negatív gondolkodási minták kiküszöbölésében.

### **Ajánlás az oktatóknak**

**Ösztönözze a specifikusságot:** Kérjen konkrét példákat arra vonatkozóan, hogy az egyének hogyan járultak hozzá a csoport céljaihoz. Ezáltal mind az önértékelés, mind a visszajelzés konkrétabbá és hasznosabbá válik.



*Kiegyensúlyozott visszajelzés elősegítése:* Biztosítsa, hogy a visszajelzés konstruktív legyen, és inkább a viselkedésre, mint a személyes tulajdonságokra összpontosítson. Ösztönözze a pozitív megerősítés és a fejlesztési javaslatok keverékét.

### A gyakorlat vázlata

Időtartam: 40-50 perc

A csoport mérete: 15 fő alatt

### Gyakorlatterv lépésről lépésre

1.	<b>A gyakorlat keretezése:</b> Magyarozza el a jutalomcsekk gyakorlat célját, amely az önreflexió és a fejlődés elismerésének eszköze. Hangsúlyozza, hogy nem a versengésről van szó, hanem inkább az őszinte értékelés és a növekedés lehetőségéről.
2.	<b>A csekk:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Elterjedés:</b> A résztvevőknek üres "csekkeket" (egyszerű papírdarabokat) kell adni.</li> <li>• <b>A kategóriák magyarázata:</b> Magyarozza el világosan a csekken szereplő négy kategóriát (csoportos együttműködés, empátia, pénzügyi gazdálkodás, önreklám - ezek a csoport fókusza alapján módosíthatók).</li> <li>• <b>Reflektálási idő:</b> Adjon a résztvevőknek elegendő időt (kb. 5-10 percet) arra, hogy privátan elgondolkodjanak saját hozzájárulásukon és azon, hogy mennyit profitáltak az egyes kategóriákból (kategóriánként 1-25 pont, összesen 100).</li> </ul>
3.	<b>Csoportos folyamat:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Borítékgyűjtemény:</b> A kitöltött csekkeket lezárt borítékokban gyűjtse össze, mindegyikre ráírva a résztvevő nevét.</li> <li>• <b>Véletlenszerű kiválasztás:</b> Keverje meg a borítékokat, és egy résztvevő véletlenszerűen válasszon egyet.</li> <li>• <b>A "forró ülés":</b> Az a személy, akinek a csekkjét kihúzták, leül egy kijelölt székre, és feltárja a saját maga által megítélt összeget.</li> <li>• <b>Megbeszélés:</b> Kérdések: Vezessünk csoportos megbeszélést: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Reális az összeg? Miért vagy miért nem?</li> <li>○ Milyen intézkedések vezettek ehhez az önértékeléshez?</li> <li>○ Hogyan lehetett volna nagyobb jutalmat elérni?</li> </ul> </li> </ul>
4.	<b>Ismételje meg a folyamatot</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Folytassa a borítékok kihúzását és a megbeszélések elősegítését minden résztvevővel a "forró ülésen".</li> </ul>

### Következtetésekre és értékelésre vonatkozó javaslat

*Összefoglalja a legfontosabb tudnivalókat:* Csoportos megbeszélés vezetése a gyakorlat legfontosabb tanulságainak kiemelése érdekében. Bátorítsa a



résztevőket, hogy azonosítsák a közös erősségeket, az egyéni és csoportos fejlesztendő területeket, valamint a megbeszélések során felmerült, visszatérő témákat.

*Cselekvéstervezés:* A résztvevők egyéni cselekvési tervek készítése az önértékelésük és a csoport visszajelzései alapján. Ezek a tervek legyenek konkrétak, megvalósíthatóak, és igazodjanak a drámaterápiás programon belüli általános céljaikhoz.

*Pozitív megerősítés:* Ismerje el és ünnepelje a csoport hajlandóságát az önreflexióra és a konstruktív visszajelzésre. Hangsúlyozza ezeknek a készségeknek a fontosságát a személyes fejlődés és a jövőbeli sikerek szempontjából.



## KÖVETKEZTETÉS



**MERCURY**

## A fiatalok vállalkozói potenciáljának növelése

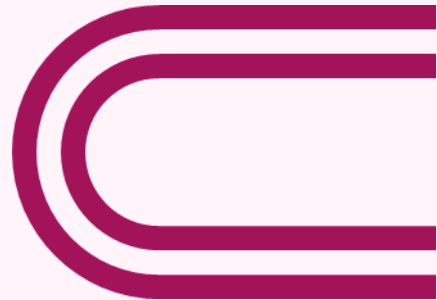
### Szerzők:

Joanna Szczecinska (MSK)

Eglé Naureckyté (ART+INN)

Daniel Andras Biro (LATERNA MAGICA)

Milos Pavlovic (BAPUSS)



*A projektet az Európai Bizottság támogatásával finanszírozták. Ez a kiadvány kizárólag a szerző nézeteit tükrözi, és a Bizottság nem tehető felelőssé a benne foglalt információk bármilyen felhasználásáért.*



Co-funded by  
the European Union

**MSK:**

