Interreg - IPA CBC
Magyarország – Szerbia

Készség és kompetencia fejlesztő képzés tananyaga

III. modul

Munkamorál, munkához való hozzáállás, időmenedzsment, időgazdálkodás

Interreg-IPA CBC Magyarország-Szerbia

HUSRB/1602/42/0152

Társadalmi vállalkozás és közösségi kertművelés – közdelem a tartós munkanélküliség ellen

Acronym: Socioagro

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

POVERELLO

KatHÁZ NONPROFIT KFT.

A képzésről általában

Képzés helye: Szerbia, Drea

Képzés ideje: 2018. február 16 - 17.

Képzés célja (előzetes ismereteink tükrében):

A képzés célja a képzésben részt vevő személyek és az újonnan csatlakozott csoporttagok ismerkedése és új csoporttá kovácsolása. A csoportkohézió megerősítése és növelése annak érdekében, hogy a későbbiekben a csoporttagok egymás irányába egy bizalomteli, megtartó, támogató attitűdöt tanúsítsanak. Továbbá a képzés célja a részt vevő csoporttagok mélyebb megismerése a személyre szabott segítség és fejlődési lehetőség megteremtése érdekében. A két napos képzés során a régi és új csoporttagok részletes betekintést nyerhetnek a munkamorál, munkához való hozzáállás, megoldásmenedzsment, saját és kisközösség szintű erőforrás mozgósítás lehetőségeibe. A gyakorlatban is megtervezhetik egy közösséget érintő probléma megoldásának lépéseit. A képzés további részében részletesen tanulmányozhatják saját és környezetük időmenedzsment és időgazdálkodás stratégiáit, megismerhetnek hatékony időgazdálkodási módszereket, és lehetőségük nyílik dolgozni a saját időbeosztásukon, és időgazdálkodásukon.

1. HASZNÁLT MÓDSZEREK

A képzés során ajánlott különféle oktatási módokat alkalmazni. A frontális és kooperatív technikák mellett mindenképp ajánlott olyan technikák beemelése is, mely serkenti a résztvevőket az aktivitásra és az elmélyülésre. A csoport nyitó gyakorlatait érdemes úgy kialakítani, hogy létrejöhessen egy ráhangolódás az adott nap tematikájára. Erősen javasolt, hogy olyan módszerek kerüljenek alkalmazásra, melyek lehetővé teszik a csoporttagok élmény alapú tanulását, inspiráljanak a közös gondolkodásra és segítsék a tudás és élménymegosztást.

A foglalkozás során ajánlott, hogy a feladatokat változatos munkamódszerekben valósítsuk meg:

- egyéni feladatvégzés páros megosztással
- kiscsoportos feladat, csoportos élménymegosztással
- csoportos feladatvégzés, csoportos élménymegosztással
- önreflexió, korábbi tapasztalatok megfogalmazása
- visszacsatolás alkalmazása

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

A képzés felépítése során elsődleges szempont volt a gyakorlatorientáltság, ugyanakkor megkerülhetetlen a témák elméleti vázának ismerete. Jelen tananyagban az elméleti kérdések részletezése megfelelő alapot képez a gyakorlati feladatsorok alkalmazásának.

2. A CÉLCSOPORT MEGHATÁROZÁSA

A képzés célcsoportját képező személyek nagyrészt megegyeznek a korábbi készség és kompetencia fejlesztő képzési modulok résztvevő személyeivel. A jelenlegi csoportba a 16 főn felül újabb 2 személy csatlakozott, így az eddigi legnagyobb létszámban kezdhették meg a képzés harmadik modulját. A résztvevő személyek az eddigiekhez hasonló szociokulturális és pszicho-szociális környezetből érkeztek. Ezen társadalmi csoportok társadalmi, gazdasági és pszichológiai jellemzői ismertetésre kerültek a korábbi modulok tananyagaiban, így erre részletesebben nem térnénk ki. Ugyanakkor fontos újdonság az eddigiekhez képest, hogy a csoporttagok között érezhetően nagyobb a csoportkohézió mértéke, mely kihatással van a közösen végzett munka hatékonyságára is.

A célcsoport területi sajátosságai és társadalmi-gazdasági helyzete a következőképpen jellemezhető: Óbecse község (Opština Bečej) területe 487 km2, amelyhez 5 település tartozik. Óbecse községhez a következő öt település tartozik: Bácsföldvár (Bačko Gradište), Csikériapuszta (Radičević), Kutaspuszta-Drea (Drljan-Mileševo), Óbecse (Bečej), Péterréve (Bačko Petrovo Selo) (Vajdaság enciklopédiája, 2018a).

A 2011-es népszámlálási adatok szerint Óbecse lakossága a 37209 főt teszi ki, míg Kutaspuszta-Drea lakossága 911 fő. A munkanélküliség alakulását tekintve Óbecse községben ez az arány 30 százalékot teszi ki, míg Kutaspuszta-Drea részen ez az arányszám még magasabb (Vukmirovic, 2011). A megélhetési lehetőségek jelentősen lecsökkentek a helyi gyárak bezárásával. Egyedüli megélhetési forrást a helyi PIK Bečej mezőgazdasági birtok jelenti, valamint az idényjelleggel elérhető munkák. Mindennek köszönhetően a helyi családok meglehetősen rossz anyagi körülmények között élnek (Vajdaság enciklopédiája, 2018b).

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

Munkamorál, munkához való hozzáállás, időmenedzsment, időgazdálkodás

A tananyag többszintű célt szolgál. Egyrészt egy rövid elméleti keretet ad a kisközösségekben megjelenő problémák megoldásának stratégiai lehetőségeire, az erőforrások mozgósítására a hatékony munkavégzés érdekében. Betekintést nyújt az időgazdálkodás és időmenedzsment lehetőségeibe, majd mindezek alapján egy tematikusan felépített gyakorlatorientált feladatsorral módszertani segédletet nyújt a téma iránt érdeklődő foglalkozásvezetők részére. A gyakorlati feladatsor a témák nagy részében több lehetséges feladatot is ajánl. A mérföldkőnek számító gyakorlatok esetében a tananyag egy feladatot ajánl, mivel ezek elvégzése kiemelt fontosságú a fejlődés és a kitűzött célok elérése miatt.

1. A KÖZÖSSÉG FOGALMA ÉS A KÖZÖSSÉG EREJE NAPJAINKBAN

A XXI. századi társadalmi viszonyokra egyre inkább jellemzővé válik az individualizáció. Ennek egyik eredménye, hogy egyre többen érzékelik azt, hogy a felmerülő problémákkal való megküzdés nehézzé válik. A személyek közötti összefogás, az észlelt társas támogatás, környezetünk együttérzése és támogatása nagymértékben megkönnyíti a problémákkal való megküzdés hatékonyságát. Napjainkban a közösségek, melyeknek tagjai vagyunk, nagy támogató erőt képesek biztosítani. Közösségben lehetőségünk van örömünket és bánatunkat megosztani, segítséget adni és kapni is. A stabil és támogató kisközösségek kialakulásának és jól funkcionálásának feltétele a bizalom és a szolidaritás mértékének növelése a társadalmunk tagjaiban (Arapovics, 2014).

Rolan L. Warren amerikai szociológus szerint a közösség lokális fogalom, a tanyabokortól a nagyvárosig terjedhet. A közösség számos funkcióval bír: szocializál, értékeket ad, segíti a gazdasági boldogulást, megélhetési lehetőséget biztosít, társadalmi kontrollt biztosít és a társadalom/közösség értékeinek betartására sarkall. Kölcsönös támogatást is képes nyújtani azokhoz a feladatokhoz, melyek túl nagyok, vagy túl sürgetőek ahhoz, hogy egy különálló személy oldja meg (Warren, 1963).

A közösség továbbá társadalmi tőkeként is funkcionál. A társadalmi tőke egy erőforrás, mely a kölcsönös ismertség elvén működik. A közösség tagjai közötti kapcsolatok egy hálót képeznek, amik a csoporton belüli cselekvésért felelnek. Növelik a csoporton belüli kohéziót és erősítik az identitást.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért
POVERELLO
KatHÁZ NONPROFIT KFT.

Közösségfejlesztés során a közösség tagjai fejlesztik és építik önmagukat, helyi mozgalommá alakulnak. A közösségfejlesztő katalizálja mindezt a folyamatot és segíti a tagokat, hogy képessé váljanak a fejlődésre (Vercseg, 2011). Azzal, hogy a közösséget képessé tesszük valamire, azt jelenti, hogy az egyének és a közösségek képesek lesznek maguk irányítani a saját életüket és elérni saját céljaikat. Képesek lesznek, energiát befektetni és munkálkodni azon, hogy életminőségük, körülményeik, saját boldogulásuk javuljanak. Ezek a javulások, fejlődések több szinten jelentkeznek, az egyén személyes fejlődése szintjén is, de ugyanakkor a közösség fejlődési szintjén is (Adams, 2003).

A közösségfejlesztés során az emberek érzékennyé válnak saját problémáik megoldása iránt. Jártasságot szerezhetnek a problémamegoldás terén, ami hozzájárul a közös érvényesüléshez is. Növekszik a tagok önbizalma, tájékozottsága, bővül a kapcsolati rendszere, önmaguk megszervezésének képessége, érdekérvényesítő képessége, és olyan készségeket sajátíthatnak el, ami segít az egzisztenciális problémák hatékonyabb kezelésében. A közösség tagjaiban segíti a lehetséges erőforrások kiaknázását és a kapcsolati háló fejlesztését és erősítését. Növeli a csoport tagjai közötti bizalmat, támogatást, együttműködést, kommunikációt, közös célok kitűzését és megvalósítását (Varga & Vercseg, 1998).

2. A MUNKA MAI, MODERN ÉRTELMEZÉSE

Hétköznapi értelemben véve a „munka” vagy „dolgozni” szavak olyan tevékenységekre vonatkoznak, amiért pénzt kapunk. Ez az értelmezés, akkor is így épült be a köztudatba, ha tudjuk, hogy rengeteg féle munka létezik: Ilyen lehet a formális, az informális, a fekete, az önellátó, az otthon ápolási és a háztartási munka is. Az alábbiakban felsorolt tevékenységek egy részéért nem kapunk pénzt, és érdekes módon a modern társadalom munkaértelmezése olyan tendenciát mutat, hogy munkának csak azokat a tevékenységeket tekinti, melyekért pénzt kapunk.

Mai modern, ipari társadalmunkban a munkát leginkább a foglalkozásszerűen végzett pénzkereső munkával, más néven a bérmunkával, azonosítják. Ebben a formában meghatározott munka számos szerepet betölt életünkben a pénzkereseten felül. Egyrészt társadalmi identitásunk alapját képezi, valamint meghatározza a társadalomban elfoglalt helyzetünket is. Másrészt az önmegvalósítás és a személyes lehetőségek kibontakozásának legfontosabb terepét jelenti. Tehát nem pusztán a megélhetést jelenti, hanem társadalmi-gazdasági-pszichológiai jellemzőinket határozza meg (Török, 2011).

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért
POVERELLO
KatHÁZ NONPROFIT KFT.

3. A MUNKA ELVESZTÉSE ÉS A HOSSZÚTÁVÚ MUNKANÉLKÜLISÉG HATÁSA

Láthatjuk, hogy a munka az életünkben nagy jelentőséget tölt be. A megélhetést jelentő anyagi bevételek mellett fontos szerepet tölt be az identitásunk, a társadalomban elfoglalt helyünk és az önmegvalósításunk szempontjából is. Nagy egyéni különbségeket fedezhetünk fel abban, hogy a korábban felsorolt funkciók milyen fontossági sorrendet foglalnak el egy-egy munkavállaló életében, de az tagadhatatlan, hogy a munka jelentős szerepet tölt be közvetlenül és közvetetten is az életünk számos területén.

Emiatt a munka elvesztése, illetve a tartós munkanélküliség sok esetben egy olyan kritikus élethelyzetet eredményez, amely nagy hatással van az érintett személyek viselkedésére, gondolkodására és érzelemszabályozására is.

A munka elvesztése után sok esetben az érintett személyek új munkalehetőséget próbálnak keresni. A sorozatos próbálkozások és visszautasítások, vagy a munkalehetőség hiánya is számos negatív hatást eredményez. A hosszútávú munkanélküliség elsősorban a kitartásra és a motivációra van kedvezőtlen hatással. Ennek következtében az érintett személyek aktivitása csökken és a passzivitás lesz jellemző rájuk.

A mindennapi munka egyik jellemzője, hogy jól strukturálja az emberek napját, hetét és hónapját. A napi rutin alapjait képezi – pont emiatt veszélyes a napjainkban egyre elterjedtebb kötetlen munkarend, hiszen könnyen felboríthatja a gyengébb önkontrollal, szervezési készséggel rendelkező munkavállalók mindennapjait. A munkanélküliséggel megszakad ez a kötött struktúra és az időbeli dezintegrációnak köszönhetően az érintetteknél komoly időgazdálkodási nehézségek jelentkezhetnek. A mindennapi életvezetésüket megnehezíti, hogy úgy érzik, szétfolyik az idejük, kifolyik az idő a kezeik közül.

A hosszú távú munkanélküliség komoly, negatív lelki változásokhoz vezet. A munkáját vesztett személy értéktelennek és feleslegesnek érzi magát, hiszen a munka és a „dolgozás” erős identitásképző erővel bír. Hosszútávon maga a munkaképesség is és a hit is csökken, hogy újra visszakerül a munka világába. A negatív hatások a testi és lelki egészség szintjén is megjelennek. Egyrészt a társas kapcsolatok beszűkülnek, növekednek a családon belüli konfliktusok és a válások száma is. A mentális betegségek aránya nő, és a szomatikus egészség mértéke csökken. Nő a reménytelenség, a szorongás és a depresszió mértéke, a pszichés közérzet romlik. Az általános önértékelés csökken, ugyanígy a kisebbrendűség érzés nő az érintett személyekben. A tartós munkanélküliek körében gyakori a maladaptív megküzdési stratégiák alkalmazása, mint a dohányzás és az alkoholfogyasztás.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

A hosszabb idejű munkanélküliség a negatív hatásai miatt nem csak az egyén életére vannak kihatással, hanem szűkebb közösségére és családjára is. Amennyiben a munkanélküliség magas aránya nem egy egész közösséget vagy egy régiót érint, úgy a negatív hatások gyakoribbá válnak és fokozódnak is. Ilyen esetekben érdemes olyan megoldási módokat keresni a munkanélküliség negatív hatásainak enyhítésére, amely nem egyéni, hanem közösségszinten igyekszik csökkenteni a káros hatásokat, segíteni a rehabilitációt és az erőforrások mozgósítását (Székely, 2003).

4. A MUNKAVÁLLALÓK ERŐSSÉGEI – A „KEMÉNY" ÉS „PUHA" KÉSZSÉGEK

A eddigiekben láthattuk, hogy a munka milyen módon határozza meg társadalmi-gazdasági-pszichológiai jellemzőinket, valamint, hogy a tartós munkanélküliség milyen negatív hatással bír életünkre és környezetünkre. Emellett fontos azt is látnunk, hogy milyen képességek azok, amelyek a jelenlegi vagy jövendőbeli munkavállalót képessé és alkalmassá teszik a munkaerőpiacon való beválásra és sikerességre.

A kompetens munkavállaló tudatában van képességeinek és felismeri azokat. Ismeri erősségeit, amelyek megkülönböztetik őt más munkavállalótól. Ez a tudatosság segíti őt abban, hogy élvezetes és sikereket nyújtó munkavégzésre legyen képes, megtalálja azt a munkaformát, amelyben jól érzi magát, vagy segíti őt abban, hogy egy-egy kevésbé érdekes munkafolyamatban is célt találjon.

Az, hogy a kompetencia érzésünk hogyan alakul az életünk során, számos tényező meghatározza. Amely a legfontosabb szerepet tölti be, az a családi nevelés és a releváns, fontos személyektől való visszajelzés. Fontos, hogy szüleink mennyire motiváltak bennünket, mennyire segítettek abban, hogy képességeinknek megfelelő helyzetekben kipróbáljuk teljesítőképességünk határát, ügyességünket, készségeinket. A meleg-megengedő, bátorító szülői nevelés segíti a pozitív énkép kialakulását, az önbizalom fejlődését és a saját erősségeink ismeretét.

A munkahelyi jó teljesítményt nem egyszerű meghatározni, hiszen ez nem egy dimenzión mérhető jelenség. Két nagy csoportra oszthatjuk azokat a kompetenciákat, amelyek megléte közvetlenül hozzájárul a jó és hatékony teljesítményhez.

Ezek a kompetenciák egyrészt a technikai vagy más néven kemény készségek, angolul hard skills. Ezek specifikusak, könnyebben felismerhetőek, konkrét tudást jelölnek, nehezebb őket áttranszformálni, átvinni őket egyik helyzetből a másikba. Ilyen lehet például egy szakács

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg
Jó szomszédok a közös jövőért
POVERELLO
KatHÁZ NONPROFIT KFT.

esetében az olasz ételek professzionális elkészítése. Több éven át tartó tanulással sajátította el, speciális tudást jelent, ugyanakkor nem vihető át más munkakörbe.

Ezzel szemben a szociális kompetenciák, vagy más néven puha készségek, angolul soft skills nehezebben megragadható, nehezebben mérhető készségek, melyeket inkább az emberi kommunikációban és interakcióban tudunk megfigyelni. Sok munkavállaló nincs tudatában a saját puha készségeinek, ugyanakkor a munka világa már felismerte és kutatások kimutatták, hogy mindkét kompetencia típus együttesen határozza meg a teljesítményt és a teljesítményértékelés kritériumaiban első helyen szerepelnek a humán, szociális és interperszonális készségek, mivel a hatékonyságban már nem pusztán a szakmai tudás számít.

A puha készségek csoportjába olyan tulajdonságok számítanak, mint a csapat orientáció és csapatmunka-készség, a kommunikációs készség, a szervezőképesség, a rugalmasság, a mobilitás, az érzelmi intelligencia, a motiválhatóság, az asszertivitás, a kreativitás és az analitikus és logikus gondolkodás. Ezek a készségek fejleszthetőek csoportos tematikus foglalkozások, önismereti, sajátélményű élménypedagógiai tréningek során (Juhász, 2004).

5. AZ IDŐPERSPEKTÍVA

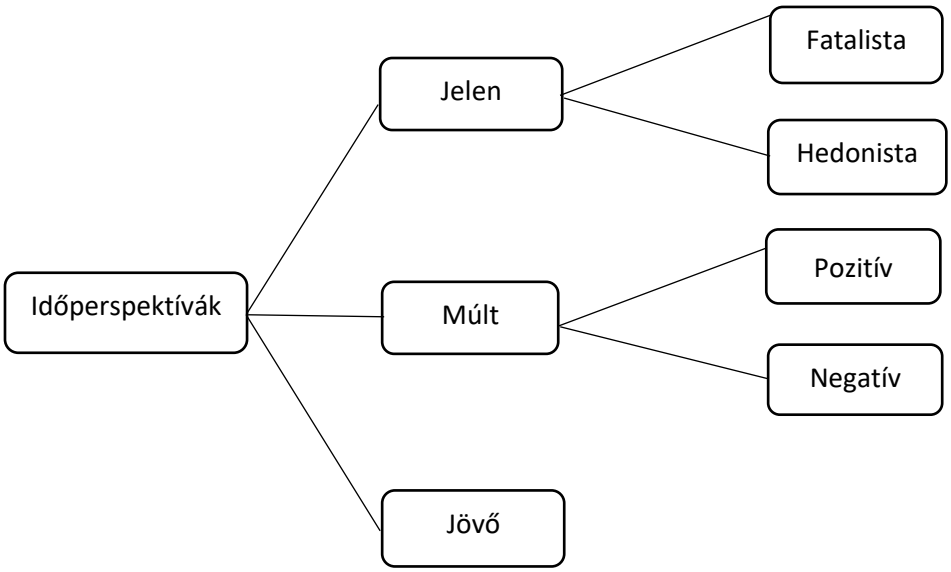
Az idő pszichológiai és fizikai értelemben is relatív. Míg a fizikai törvények nem változnak, a pszichológiai alapelvek viszont rugalmasak, a helyzet és a vonatkoztatási rendszer szerint alakulnak, ezért egyénenként másként értelmezzük a világ eseményeit. Ornstein (1970) szerint az időérzékelésre jellemző, minél több kognitív műveletet végzünk egy adott időszakban, annál hosszabbnak érezzük az eltelt idő hosszát (Dombi, 2018). Azt, hogy a rendelkezésünkre álló idővel hogyan gazdálkodunk, hogyan osztjuk be a mindennapi teendőinket, nagymértékben meghatározza az időhöz való viszonyulásunk. Ez a viszonyulás képezi az alapját a hatékony időgazdálkodásunknak.

Annak a kérdésével, hogy az emberek miképpen viszonyulnak a rendelkezésükre álló időhöz, Philiph Zimbardo foglalkozott, és megalkotta az időperspektíva fogalmát. Az időperspektíva egy olyan folyamatot jelöl, amely révén az emberek a személyes tapasztalataikat időbeli övezetekbe, azaz időbeli kategóriákba rendezik. Érzelmi állapotunk, személyes időperspektívánk, annak a közösségnek az élettempója, ahol élünk, befolyásolja azt, ahogyan az időt megtapasztaljuk. Ezzel összefüggésben meghatározták a pszichés vagy szubjektív idő fogalmát, amely különbözik az óra szerinti, vagyis az objektív időtől. A pszichés idő azt jelenti, hogy hogyan érzékeljük az események látszólagos időtartamát, az idő múlását, milyen az

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg
Jó szomszédok a közös jövőért
POVERELLO
KatHÁZ NONPROFIT KFT.

élettempónk, és mennyire nyomaszt minket az idő. Zimbardo és Boyd (2012) Időparadoxon című munkájukban leírják, hogy minden ember élete valamennyi eseményét három kategóriába sorolja: a múltba (ami volt), a jelenbe (ami van), és a jövőbe (ami lesz). Megfigyelték, hogy sokan e három időövezet valamelyikét a kelleténél többet használják, azaz szinte mindannyian jobban preferáljuk az egyiket, miközben elhanyagoljuk a másik kettő dimenziót. Azt, hogy milyen módon alakul ki ez az egyoldalú időperspektíva, számos tényező meghatározza. Többek között közre játszanak a személyes élettapasztalatok, az iskoláztatás, a kulturális hatások, de a társadalmi, vallási közeg is, és a családunk, kortársaink, szociális körülményeink is.

Az időperspektíva tehát egy nem tudatos agyi folyamat, ami nagymértékben meghatározza viselkedésünket, döntéseinket és nagy hatással van a mindennapi életünkre is. A számos tényező olyan nagymértékben befolyásolja választásainak, hogy gyakran nem is tudjuk, miért részesítjük előnyben az egyik időkategóriát a másikkal szemben. Ezeket az időalapú döntéseket rutinszerűen hozzuk, míg lelki-szellemi szokássá válik. Az időperspektívánk tükrözi gondolatainkat, viselkedésünket, érzéseinket. Hozzájárul az olyan típusú kérdések eldöntéséhez, hogy amikor a múltra, jelenre vagy jövőre gondolunk pozitívak, negatívak, boldogok vagy szomorúak, reménykedők vagy aggodalmaskodók vagyunk –e inkább. A három kategóriát (múlt, jelen, jövő) alapul véve, Zimbardo és Boyd (2012) öt különféle időperspektívát különített el:



1. ábra: Az időperspektíva dimenziói Zimbardo és Boyd (2012) szerint (idézi: Dombi, 2018)

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg
Jó szomszédok a közös jövőért
POVERELLO
KatHÁZ NONPROFIT KFT.

Az életünk folyamán mindegyik időperspektívát használjuk, de mint ahogyan fentebb említettük, nagy egyéni különbségek mutatkoznak az alkalmazásuk arányában.

A múlt szemlélete: múltnegatív és múltpozitív

Azok az emberek, akik múltpozitív vagy múlt negatív időperspektívával rendelkeznek, gyakran viszonyítják az jelenlegi, aktuális szituációt egy múltbéli eseményhez.

A múltpozitív időperspektívákkal rendelkezők gyakran nosztalgiáznak, értékrendjüket alapvetően konzervatív értékek határozzák meg, fontos számukra a politika, a vallás, a tradíciók. Együttműködőek, de nem nehezen kezelik a változásokat, és kevésbé nyitottak az új tapasztalatokra. A múltnegatív időperspektívával rendelkezők gyakran óvatosak, bizalmatlanok és borúlátóak, mivel a múlthoz való viszonyulásukat leginkább kellemetlen emlékek határozzák meg.

A jelen szemlélete: jelenhedonista és jelenfatalista

A jelenhedonista időperspektívával rendelkezők, ahogyan a neve is jelzi, a pillanatnyi élvezetekre és örömökre koncentrálnak, a tetteik következményeivel keveset törődnek, gyakran impulzívak és meggondolatlanok. Nem szeretnek előre tervezni, a rövid távú haszon és a függetlenség motiválja őket. Időbeosztás szempontjából ez az időperspektíva sok nehézséget jelent, mivel nem teszi lehetővé a pontos és hatékony idő észlelését.

A jelenfatalista időperspektívával rendelkező emberek úgy tekintenek életükre, mint amire nincsenek jelentős hatással, annak jobbra fordulását leginkább a sors vagy a szerencse irányítja. Ez a személetmód, mivel dominál benne a tehetetlenség érzése, gyakran eredményez motiválatlanságot, így meggátolja a hatékony életvezetést.

A jövő szemlélete: a jövőorientáltság

A jövőorientáltságú időperspektívával rendelkező emberek cselekedeteik tervezésekor figyelembe veszik annak a jövőre gyakorolt hatását, mérlegelik a befektetett energiáért járó hasznot, és mint ilyen, életük aktív alakítójának tudják érezni magukat, magas kompetencia érzéssel rendelkeznek. Képesek lemondani a jelen pillanat élvezetéről, és energiájukat valami olyanba fektetni, aminek eredménye a jövőben térül meg. A jövőperspektívikus szemlélet segít látni azt, hogy a jelenbe befektetett munka késleltetett jutalommal megtérül a jövőben (Dombi, 2018). Ez a típusú időperspektíva nagyban hozzá járul a hatékony és eredményes időgazdálkodáshoz.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

6. A HATÉKONY IDŐGAZDÁLKODÁS

„A rossz hír, hogy repül az idő. A jó hír, hogy te vagy a pilóta.”
Michael Altschuler

Az emberek jelentős része úgy érzi, hogy hiába minden erőfeszítése, az állandó rohanás, a nap 24 órája nem elég minden teendő hatékony elvégzésére, „állandóan el van havazva”. Egyre hajszoltabbnak érzi magát, ezért az elvégzendő tevékenységeket, kötelezettségeket halogatni kezdi, a határidők, a sürgős feladatok halmozódnak. Ennek következtében lelkiállapota egyre csak romlik, mivel a „nagy rohanásban” a valóban fontos tevékenységekre nincs ideje (Máthé, 2012).

Hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy valamikor, egyszer, a jövőben több időnk lesz, illetve, hogy időt tudunk megtakarítani. Azonban az idő akkor is eltelik, ha nem teszünk semmit, és akkor is, ha sokat teszünk, tehát megtakarítani, vagy csökkenteni nem lehet. Azt viszont tudjuk befolyásolni, hogyan, milyen tevékenységekkel töltjük el időnket, és azt is, hogy azokat a dolgokat, amelyekre időt fordítunk, hogyan éljük meg. Igazából magunkat menedzseljük, így az időgazdálkodás a személyes hatékonyságunkról szól, arról, hogy mennyire vagyunk képesek irányítani, befolyásolni azt, hogy mivel, hogyan, milyen érzéseket átélve töltjük el az időnket (Máthé, 2012).

Ha az idő hatékonyságról beszélünk, gyakran felmerül a kérdés, hogy mi az, ami miatt nem tudja mindenki hatékonyan beosztani az idejét? A hatékony időkezelés sokkal inkább tanult cselekvés, nem velünk született tulajdonság. Nagy egyéni különbségek vannak abban, hogy milyen módon bánunk az idővel. Az időgazdálkodás hatékonyan alkalmazását szituációs és személyiségtényezők is befolyásolják.

Az olyan szituációs helyzetek, mint a tartós munkanélküliség vagy az alkalmi munkák meghatározó befolyásoló erővel bírnak. A tartós munkanélküliségnek köszönhetően az érintett személyek napjai strukturálatlanokká válnak, eltűnik a mindennapos rutin. Mivel a hétköznapok rutinja magában hordoz egy időbeosztást, ami meghatározza az ébredésnek, munkába indulásnak, bürokratikus ügyek intézésének, étkezéseknek állandó időpontját, ezek hiánya a hatékony időkezelés sikerességére negatív hatással van. A tartós munkanélküliséggel ugyanakkor együtt jár a bevétel alacsony szintje vagy teljes hiánya, így problémássá válik a mindennapos megélhetés. A takarékoskodás vagy a hosszú távú tervezés emiatt szinte elképzelhetetlen tevékenységként van jelen a családokban, és a napról-napra történő tervezés komoly kognitív erőforrásokat, ami a tudat jelenbe való beszűkülését eredményezi.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg
Jó szomszédok a közös jövőért
POVERELLO
KatHÁZ NONPROFIT KFT.

A problémákon való folyamatos rágódás nem teszi lehetővé a látótér tágulását és a jövőben való gondolkodást.

A következőkben sorra vesszük azokat a lehetséges eszközöket, és módszereket, amelyek segíthetik a személyt a hatékony időgazdálkodás kialakításában.

A prioritások felállítása

Azt jelenti, hogy az egyén eldönti, mely feladatai elsőrangúak, melyek másodrangúak, és melyek a nem kifejezetten fontosak. A legmagasabb prioritású feladatok elintézéséhez azonnal hozzákezd, és mindig csak az adott feladattal foglalkozik. Így elkerülhető, hogy amiatt, hogy egyszerre túl sok dologgal foglalkozik valaki, elveszítse a fonalat, és hogy megfeledkezzen a valóban fontos feladatokról. A prioritások felállítása segít, és lehetővé teszi, hogy egyszerre csak egy dologra, feladatra koncentráljon valaki, csak az a fontos feladatokkal foglalkozzon, a kitűzött célokat az adott körülményeknek megfelelően alakítson át, illetve fel tudja ismerni, hogy bizonyos feladatokat akár át is ruházhat másra. Mindezek alkalmazásával rálátása lesz a már elvégzett feladatokra, így kevésbé valószínű, hogy a fontos dolgokról megfeledkezik. A prioritások meghatározásának lépései a következők:

- Célok definiálása
- Feladatok összegyűjtése
- Fontosság szerint sorba rendezés
- Sürgősség szerint sorba rendezés
- A prioritások meghatározása
- Időigény meghatározása
- Időkeret meghatározása (Máthé, 2012)

A határidő napló technika

Az egyik legismertebb, és gyakran evidenciaként kezelt időbeosztási mód a határidő napló technikája. Sok embernek lapul a zsebében, táskájában határidőnapló, azonban csak kevesen használják ki minden előnyét. Előnye, hogy alkalmas rövid és hosszú távú időkezelésre is, így nem vesznek el a lényeges dátumok és időpontok. Mivel a határidő hasábjainak lapozásával tulajdonképpen kézzelfoghatóvá válik egy hét-három héttel későbbi időpont, a tervezés és időbeosztás is hatékonyabb lehet. Felírhatóak fontos telefonszámok, számla befizetési határidők, információk a jegyzetek közé. Az elkövetkező időpontok átláthatóbbá válnak a rendszerezett információknak köszönhetően, ami megkönnyíti a hatékony tervezést.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

Olyan személyre szabott információk is feljegyezhetők, mint a gyakran igénybe vett távolsági járatok indulási és érkezési időpontjai, vagy a fontos üzletek nyitvatartási ideje. A hatékony napi tervezés szempontjából fontossá válik a korábban elkészített menetrend táblázat vagy üzletek nyitvatartási jegyzéke. Gyakran hasznos, ha a tevékenységek elvégzéséhez szükséges útvonalat térkép segítségével tervezzük meg, mivel jelentős időt spórolhatunk a tömegközlekedés idejének lerövidítésével is. . A napi rutin és a napi időbeosztás segítségével a rövidtávú célok és tevékenységek könnyen strukturálhatóak.

A rövid távú tervezés, azaz a napi teendők megtervezése mellett, megkerülhetetlen a hatékony időkezelés szempontjából a hosszútávra tervezés, azaz a havi és éves tervek elkészítése is, ezekhez nagy segítséget nyújtanak a határidő naplók, naptárak, mert beosztásuk segítségével könnyebben átláthatóak az egy héten, vagy egy hónap során tervezett tevékenységek.

Az ABC módszer

Ez a módszer abban segít, hogy a feladatok között – fontosságtól függően – hierarchiát állítsunk fel. Rangsoroljuk az adott nap feladatait. A legfontosabb tevékenységeket jelölhetjük A-val, a következőket B-vel, majd a következőket C-vel (esetleg „D”-vel és „E”-vel).

- Az „A”-val jelölt a legfontosabb feladat. Ha több is van, maximum hármat tervezzen be egy napra, reálisan ennyi kivitelezhető. A számuktól függően jelöljük a következőképpen: A-1, A-2, A-3.
- A „B”-vel jelölt feladatok legyenek azok, amelyeket el kellene végeznünk, de nem okoz olyan nagy problémát, ha mégsem sikerül. Amíg vannak „A” feladataink, ne foglalkozzunk „B” feladatokkal.
- A „C”-vel jelölt feladataink egy része rutinfeladat, másik része olyan, amit jó lenne elvégezni, de semmi következménye nincs, ha mégsem tesszük.

Emeljük ki a nap fő prioritásait egy külön rubrikába, válasszuk el őket a napi találkozóknak és kötelezettségeknek fenntartott sávoktól. Ha ezt nem teszi lehetővé a segédeszközünk, emeljük ki valamilyen színnel, vagy húzzuk alá. Szokjunk hozzá, hogy először az A-1 feladatra fókuszáljunk. Az „A” feladatokat a teljesítménycsúcs idejére tervezzük (ez a legtöbb embernél a délelőtt). Biológiai mélyponton, például ebéd után rutinjellegű feladatokkal foglalkozzunk („C”), vagy ha megtehetjük, kapcsolataink fenntartásával foglalkozzunk, beszélgessünk munkatársainkkal, barátainkkal, családtagjainkkal. A szellemi teljesítménygörbe délután emelkedni fog, ekkor ismét fontosabb tevékenységekkel foglalkozhatunk (Máthé, 2012)

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért
POVERELLO
KatHÁZ NONPROFIT KFT.

A halogatás

Napjainkban egyre többször merül fel a halogatás témája. Szinte mindenkinek van legalább egy olyan ismerőse, aki rendszeresen lekési a határidőket, esetleg az utolsó pillanatban adja le munkáját, vagy egyszerűen meg sem csinálja a rá bízott feladatot. Vannak, akik a halogatást az egyik leggyakoribb önhátráltató stratégiaként értelmezik. A halogatásnak számos oka lehet, mely az egyéntől függ, de jellemzően nem racionális döntés eredménye (Corkin et al., 2011; idézi Nagy & D. Molnár, 2017).

A halogatás oka lehet a kihívások okozta szorongás, de lehet a következménye is egyaránt. A különböző mérések eredményei alapján a halogatás erősen együtt jár (korrelál) a szorongással és más neurotikus jellemzőkkel (Sherman, 1981; idézi Nagy & D. Molnár, 2017). Megfigyelték, hogy a halogatók gyakran önállótlanok, mivel kialakult bennük a szokás, hogy mások megoldják helyettük a problémákat, így a cselekvés idejét addig halasztják, amíg ez meg nem történik (Sherman, 1981; idézi Nagy, D. Molnár, 2017).

De miért halogatjuk a teendőinket? Vajon melyek lehetnek az okai ennek a magatartásnak? Fontos kiemelni, hogy a halogatók nem pusztán lustaságból, vagy nemtörődömségből nem végzik el a rájuk bízott feladatokat. A halogatás megélt oka többféle lehet. A kutatók számos olyan okot felsoroltak, amelyek meghúzódhatnak a halogatás hátterében meg. Ilyen okok többek között: A fontosság érzésének hiánya, az érdeklődés hiánya, a perfekcionizmus (elérhetetlenül magas mércét állítunk magunk elé), szorongás az értékelés miatt (aggodalom mások reakciói miatt, amit a munkánkra adnak), kétértelműség (nehezen értjük vagy félreértjük a feladatokban megfogalmazódott elvárásokat), félelem a hibáktól és a kétségtől magunkban, a feladatok kezelésére való képtelenség (úgy érezzük, nem rendelkezünk elég, szükséges képzettséggel és készséggel a feladat megoldásához), a szükséges információk hiánya a feladat megoldásához, szorongás mások irántunk megnyilvánuló elvárásai miatt (pl.: erős nyomás a siker elérésére), úgy tűnik, a feladat elborít bennünket vagy kezelhetetlen, úgy érezzük, túl sokat vállaltunk (Nagy & D. Molnár, 2017).

A legtöbben érezünk hasonlókat időközönként, mindenki halogat néhány feladatot időnként, de nem mindenki krónikus halogató. A krónikus halogatást úgy definiálják a kutatók, mint egy olyan vonás- vagy viselkedésbeli haljam, mely abban nyilvánul meg, hogy az egyén az élet bizonyos döntéseinek, feladatainak elkezdését vagy befejezését későbbre halasztja. A krónikus halogatás egy olyan nem hasznos (diszfunkcionális) szokás, mely a kutatások szerint az egyén

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

szempontjából negatív következményekkel jár, mint például a teljesítmény és pszichés jóllét-érzésének csökkenése.

A krónikus halogatás problémája legnagyobb gondot a munkahelyi környezetben és az iskolában jelenthet. Folyamatos halogatás hatására előfordulhat, hogy a személyt környezete megbízhatatlannak ítéli, és ez bűntudathoz vezethet, ami hosszútávon állandó önelégedetlenséggel társul (Nagy & D. Molnár, 2017).

Mit tehetünk a halogatással? A szakemberek szerint jó, ha valaki be tudja azonosítani az ún. időrablókat a tevékenységeiben, amik hozzásegítik a halogatáshoz, és ezeket tudatos odafigyeléssel megpróbálja kiiktatni (Gulyás, 2016). Ahhoz, hogy a halogatáshoz használt időrablókat a felismerés után, sikerrel ki is tudjuk iktatni az életünkből, vagy legalább a rájuk szánt idő mértékét csökkentsük, nagy önkontrollal kell rendelkeznünk. Az önkontroll mértéke fejleszthető tudatos odafigyeléssel és tervezéssel. Ez lehet például feladatlisták felírása, a feladatokra szánt idő meghatározása, a feladatok napokhoz történő rendelése a listán, és a lista kiakasztása egy jól látható helyre, ami a nap folyamán többször a látóterünkbe kerül, így nagyobb eséllyel motivál bennünket az adott feladat elkezdésére.

7. KÜLÖNBSÉGEK A CIRKADIÁN RITMUSBAN: BAGOLY ÉS PACSIRTA TÍPUSÚ SZEMÉLYEK

Az időbeosztás tervezésében, legyen az napi, heti, vagy havi beosztású, ajánlatos figyelembe venni, hogy mikor tudunk a legjobban teljesíteni, a nap mely szakában vagyunk a legaktívabbak, azaz milyen a cirkadián ritmusunk. A cirkadián ritmus felelős az ember napi ritmusáért, ezzel együtt az alvásért is, aminek a mintázatában jelentős különbségeket mutatnak az emberek. A szélsőségesen későn kelő és fekvő emberek a baglyoknak, a szélsőségesen korán kelő, és nyugovóra térők személyeket pedig a pacsirtáknak nevezzük. A legtöbb ember e két szélsőség közé esik (Szabó, 2010).

Az emberek nagy különbségeket mutatnak a preferált alvás és ébrenlét idejében, és ezeket a különbségeket figyelembe véve a kutatók különböző „kronotípusnak" határoztak meg. A két legfontosabb kronotípus a szélsőségesen korai („pacsirta" – „early larks"), aki reggel korán kel, energikus, és inkább a délelőtti, kora délutáni időszakban aktív, optimális teljesítőképessége ekkor van a csúcson, de már a kora esti időben elfárad. A másik pedig a szélsőségesen késői típus („bagoly" „night owls"), akinek az aktivitása a késő délutáni, esti időszakra tolódik, sokáig fent marad éjjel, és későn kel. A legtöbb ember e két szélsőség között van (Wittman, mtsi, 2006).

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg
Jó szomszédok a közös jövőért
POVERELLO
KatHÁZ NONPROFIT KFT.

A pacsirtáknak és baglyoknak a nap egy adott időpontjában nagymértékben eltérő testi, fiziológiás állapotot tulajdoníthatunk, mint például az eltérő testhőmérséklet, melatonin szint.

A fiziológiai különbségek mellett több különbséget találtak a pacsirták és baglyok között, és ezek a különbsége érintik a személyiségjellemzőket, a kognitív funkciókat, a gondolkodási stílust is (Sebő, 2009).

A cirkadián ritmus, és az abból fakadó eltérő alvási mintázatok hatással vannak az egyén életének számos területére, mert mint tudjuk, létezik egy társadalom által meghatározott időbeosztás, ami meghatározza a munkavégzést, a szabadidőt, a legtöbb napi tevékenységet. Ezt az időt nevezzük szociális időbeosztásnak. Ehhez a szociális időbeosztáshoz az emberek különböző mértékben képesek alkalmazkodni, és az, hogy ez mennyire sikerül nagyban függ a már fent tárgyalt belső cikadián ritmustól, és attól, hogy ennek alapján melyik kronotípusba sorolható az ember. Ez a normál időbeosztás úgy épül fel, hogy reggel indul, és ekkor, illetve kora délután várja el a magasabb aktivitásszintet, és a maximális energia befektetést a személytől, ami a bagoly típusú embereknek nagyobb megterhelést jelent, mint a pacsirták (Sebő, 2009). Ezt a hétköznap fellépő és felhalmozódó alváshiányt, megpróbálják a szabadnapjaikon, és hétvégén pótolni azzal, hogy többet alszanak, mint normál körülmények között tennék. A pacsirta dimenzióba tartozó emberekre viszont az jellemző, hogy hétvégén is hasonló időben kelnek, mint hétköznap, ugyanis, mint az ő cirkadián ritmusuknak megfelel, és nem okoz gondot a szociális időbeosztás (Wittmann, 2006).

A feladatok tervezésénél fontos figyelembe venni a saját „kronotipusunkat". Mivel egyénenként eltérő teljesítménygörbével rendelkezünk, figyeljünk arra, hogy egyéni teljesítménygörbénkkel összhangban legyenek tevékenységeink. Figyeljük meg magunkat, mikor van a leghatékonyabb belső időnk (amikor a legjobban tudunk dolgozni, gondolkodni stb.) és külső időnk (amikor a legjobban tudunk másokkal tárgyalni, szórakozni stb.), és ezeknek megfelelően tervezzünk (Máthé, 2012).

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

Tréning tematika a lehetséges gyakorlatokkal

1. NAP

BEMELEGÍTŐ JÁTÉKOK

A foglalkozások kezdetén alkalmazott bemelegítő játékoknak fontos szerepük van az adott foglalkozás hangulatának megalapozása és a csoport alakulása szempontjából. A csoporttagok ráhangolódhatnak az adott foglalkozás tematikájára, a csoportos működésmód sajátosságaira, a csoportvezető pedig képet kaphat a csoport összetételéről, aktuális érzelmi-hangulati állapotáról. Ezek a tényezők nagy kihatással lehetnek az adott nap aktivitásának, hangulatának és csoportdinamikájának alakulására. A bemelegítő játékok alkalmazása akkor is kitüntetett szereppel bír, ha a csoport nagy része egymással kapcsolatban álló emberek csoportja és az adott foglalkozásra néhány új tag érkezik. Az újak integrálása és egy új csoport összekovácsolása fontos a hatékony együttműködés szempontjából. Érdemes olyan játékokat választani, melyek segítik az információmegosztást és egymás megismerését is.

1. **Ismerkedés egymással**

   Javallatok: Néhány általános, fontosnak tartott személyes információ megosztása a csoport többi tagjával.

   Körülmények: A csoporttagok keringenek a teremben, majd véletlenszerű párokat alkotnak és helyet foglalnak

   Időkeret: 20 perc

   Szükséges eszközök: -

   A gyakorlat menete:

   A csoporttagok felállnak és elkezdenek sétálni a teremben, a csoportvezető jelzésére megállnak és a hozzájuk megközelebb álló emberrel párt alkotnak. Leülnek egymással szemben és a megadott témáról beszélgetnek 1-1 percben. A csoportvezető jelzésére a beszélgetés végén elköszönnek egymástól, felállnak, és új párkeresés indul. A csoportvezető jelzésére az új párok ismét leülnek és a megadott témáról beszélgetnek. Érdemes 5-6 körben végezni ezt a gyakorlatot.

   Lehetséges témák: Milyen volt a tegnapi napod? Hogyan érkeztél a mai napra? Mi lehet a legjobb dolog, ami ma megtörténhet? Milyen félelmeid vannak a mai nappal kapcsolatban? Korábban volt-e tapasztalatod ehhez hasonló csoportos foglalkozásról? Milyenek a tapasztalataid? Milyen téren szeretnéd kamatoztatni a mai nap tapasztalatait? Milyen jó dolog történt veled az elmúlt egy hétben?

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért
POVERELLO
KatHÁZ NONPROFIT KFT.

2. **Ki lehet a cetlin?**

Javallatok: Néhány általános, fontosnak tartott személyes információ megosztása a csoport többi tagjával.

Körülmények: A csoporttagok körben ülnek, szokásos csoporthelyzet

Időkeret: 20 perc

Szükséges eszközök: papír, ceruza

A gyakorlat menete:

A csoporttagok egy papírlapra felírnak magukról egy rövid szöveget, mellyel jellemzik magukat. A papírlapokat összehajtogatják és a kör közepén elhelyezett kosárba dobják. A csoportvezető összekeveri a lapokat, majd mindenki húz 1-1 lapot. A feladat az, hogy a csoporttagok kitalálják, kié a lapon olvasható jellemzés.

A gyakorlatot akár úgy is végezhetjük, hogy előre megadunk néhány kérdést, ami mentén kell válaszolni pl.: Hány gyereke van? Mi a kedvenc étele? Szeret-e sokat aludni? Ha szuperhős lenne, milyen szuperképességet választana magának? Milyen vicces dolog történt vele az elmúlt héten?

3. **Gyakorlat: 5 közös dolog**

Javallatok: Néhány általános, fontosnak tartott személyes információ megosztása a csoport többi tagjával.

Körülmények: A csoporttagok körben ülnek, szokásos csoporthelyzet

Időkeret: 15 perc

Szükséges eszközök: papír, ceruza

A gyakorlat menete:

A csoporttagokat 3-4 fős kiscsoportokra osztja a csoportvezető, majd csoportonként kiosztja a papírlapokat és a ceruzát. A kiscsoportok feladata az, hogy közösen keressenek öt olyan tulajdonságot, jellemzőt, ami a csoport minden tagjára jellemző. A tulajdonságok összegyűjtése után a csoportok nagy körben megbeszélik a tapasztaltakat és bemutatják, milyen közös jellemzőket gyűjtöttek egymásról.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

SZABÁLYALKOTÁS ÉS NORMÁK A CSOPORTBAN

A szabályok és előírások olyan normák, melyek segítik a társadalom, esetünkben pedig a csoport működését. A szabályokkal és előírásokkal létrehozunk egy biztonságos, kiszámítható keretrendszert, mely lehetőség biztosít annak, hogy a csoport tagjai egy megtartó és biztonságos környezetben szerezzenek tapasztalatot saját társas működésmódjukról. A jó szabályalkotás feltétele, hogy a csoporttagok közösen, mindenki beleegyezésével hozzák léte. Minden foglalkozás elején, vagy új tag érkezésekor fontos a szabályrendszer újradefiniálása annak érdekében, hogy minden csoporttag azonosulni tudjon vele (Rudas, 2007).

1. **Általános csoportszabályok lefektetése I.**

   Javallatok: A csoportnormák kifejezése, a szabályok közös megalkotása.

   Körülmények: A csoporttagok körben ülnek, szokásos csoporthelyzet

   Időkeret: 20 perc

   Szükséges eszközök: papír, ceruza

   A gyakorlat menete:

   A csoporttagokat 3-4 fős kiscsoportokra osztja a csoportvezető, majd csoportonként kiosztja a papírlapokat és a ceruzát. A kiscsoportok feladata az, hogy közösen írjanak össze szabályokat, melyek biztos keretet adnának nekik a jó működéshez. Az összeírás után a csoportok kiválasztanak egy képviselőt és nagy körben megbeszélik a szabályokat. A végső szabályok megalkotását követően felírják azokat egy nagy csomagolópapírra.

2. **Általános csoportszabályok lefektetése II.**

   Javallatok: A csoportnormák kifejezése, a szabályok közös megalkotása.

   Körülmények: A csoporttagok körben ülnek, szokásos csoporthelyzet

   Időkeret: 20 perc

   Szükséges eszközök: papír, ceruza

   A gyakorlat menete:

   A csoporttagok egyenként felírják cetlikre azokra a szükségleteket, amiket fontosnak tartanak a csoport nyílt és biztonságos működése szempontjából. A cetliket egyenként összehajtogatják és beledobják a kör közepén elhelyezett kosárba. Egy-egy csoporttag annyi szükségletet ír fel, amennyit fontosnak tart. A csoportvezető ez után összekeveri a cetliket, majd egyenként felolvassa és a csoporttal közösen a szükségletekből szabályokat fogalmaz meg.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

CSOPORTKOHÉZIÓT ERŐSÍTŐ GYAKORLATOK

A csoportkohéziót erősítő gyakorlatok kiemelten fontosak az összeszokott csoportok esetén is, mivel ezek a gyakorlatok erősítik a csoporttagok közötti kapcsolatot, növelik a bizalom szintjét és pozitív hatással vannak az együttműködő készség fejlődésére is. Ezek a csoportban megtapasztalt élmények pedig közvetlen módon hatnak a mindennapokban megélt élményekre, azok értékelésére is. Kihatással vannak a társas támogatás, az összetartozás és az együttműködés mértékére is.

1. **Bizalomjáték**

   Javallatok: A csoporton belüli együttműködés fejlesztése.

   Körülmények: A terem közepén tágas tér, elegendő hely az akadálypálya megépítéséhez

   Időkeret: 40 perc

   Szükséges eszközök: székek, asztalok

   A gyakorlat menete:
   A csoporttagok a székekből és asztalokból akadálypályát építenek. A csoporttagok körben állnak, valakit kiválasztanak, akinek bekötik a szemét és megforgatják, hogy a többiek addig meg tudják változtatni a helyüket. A bekötött szemű játékos kiválaszt valakit a csoportból, aki végigvezeti őt az akadálypályán. Ha a pálya végére értek, akkor cserélnek. Ha megfelelő méretű a pálya, akár egyszerre 2-3 páros is útnak indulhat.
   Kérdések: Milyen érzés volt vezetőnek lenni? Milyen érzés volt vezetettnek lenni? Mi segített a végig jutáson? Voltak-e nehéz pillanatok? Mi okozott nehézséget?

2. **Szókockacukor**

   Javallatok: A csoporton belüli együttműködés fejlesztése, közös tevékenység eredményességének megtapasztalása.

   Körülmények: A terem közepén asztal, körben székek

   Időkeret: 40 perc

   Szükséges eszközök: ½ kg kockacukor, filcek

   A gyakorlat menete:
   A csoporttagok fejenként 3-3 kockacukrot kapnak. A feladatuk az, hogy a kockacukrok oldalára betűket írjanak. Fontos, hogy egy játékos nem írhat kétszer ugyanolyan betűt. Amikor elkészültek a kockacukrokkal, akkor az egyik játékos szemét bekötik, ő lesz az építő. A feladat az, hogy a bekötött szemű csoporttagnak a társai szóbeli instrukciói alapján egy tornyot kell építeni a kockákból olyan módon, hogy a torony egyik oldalán értelmes szó legyen olvasható. A csoport tagjai felváltva adják az instrukciókat. Annál sikeresebb a csoport, minél magasabb az oszlop, minél hosszabb szót tudnak leírni.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért
POVERELLO
KatHÁZ NONPROFIT KFT.

Egy kör addig tart, amíg elkészül egy szókockacukoroszlop, vagy ha eldől az oszlop. Ekkor új építőt választhatnak és egy új játékos teheti magát próbára.
Kérdések: Milyen érzés volt vezetőnek lenni? Milyen érzés volt építőnek lenni? Mi segített az építés folyamatában? Voltak-e nehéz pillanatok? Mi okozott nehézséget?

3. **Háromrészes krokodil**

Javallatok: A csoporton belüli együttműködés fejlesztése, közös tevékenység eredményességének megtapasztalása.

Körülmények: A csoporttagok körben ülnek, szokásos csoporthelyzet

Időkeret: 20 perc

Szükséges eszközök: -

A gyakorlat menete:
A csoportvezető háromtagú csoportokat hoz létre. A kiscsoportoknak az lesz a feladata, hogy állatalakokat jelenítsenek meg olyan módon, hogy az állatfigura három részből álljon, és mindegyik része mozogjon. Pl. ha valaki oroszlánt formázott meg, akkor az egyik játékos legyen az oroszlán feje a nagy sörényével, amit a szél fúj. A második játékos legyen az oroszlán teste, ami fel-le mozog, a harmadik legyen az oroszlán farka, amit verdes jobbra-balra. A csoporttagok bemutatják a megalkotott állatfigurákat. Mindegyik rész kap egy számot. Ezek után kört alkotnak a játékosok, úgy hogy a kiscsoportok szétszóródnak a nagy körben. A csoportvezető középre áll, mondja, hogy melyik állatot szeretné látni és rámutat egy játékosra. Akire rámutat, az lesz az állatfigura 1-es tagja. A tőle jobbra álló lesz a 2-es a tőle balra álló pedig a 3-as rész. A feladat az, hogy minél rövidebb idő alatt álljanak össze állatokká a csoporttagok.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért
POVERELLO
KatHÁZ NONPROFIT KFT.

RÁHANGOLÓDÁS A TEMATIKUS CSOPORTFOGLALKOZÁSRA

Egy adott témakör köré épülő foglalkozás kezdetén érdemes tematikus ráhangoló beszélgetéssel kezdeni. A csoportvezető a beszélgetések során képet kaphat a csoporttagok előzetes tudásáról vagy vélekedéséről az adott témával kapcsolatban. Érdemes lehet a gyakorlatokat úgy felépíteni, hogy teret kapjanak a témával kapcsolatos félelmek és vágyak is. Ezzel tulajdonképpen a csoport megfogalmazhatja magának a kiindulási állapotot és az elérni kívánt célt is. A beszélgetés során felszínre került félelmek, gátak, akadályok felkerülhetnek egy nagy plakátra, mint kiindulási pont és ugyanígy felvázolhatjuk az elérni kívánt célokat és az ehhez hozzájáruló részsikereket is.

1. Értékskála

Javallatok: Egy adott témával kapcsolatos érzések felszínre hozása

Körülmények: A csoporttagok körben ülnek, szokásos csoporthelyzet

Időkeret: 10 perc

Szükséges eszközök: -

A gyakorlat menete:

A csoportvezető arra kéri a résztvevőket, hogy a „munka” szóra keressenek egy asszociációt. Bármit, ami először az eszükbe jut. Majd amikor mindenki megtalálta ezt a szót, arra kéri a csoportvezető a csoporttagokat, hogy rendeljenek egy számot -2-től 2-ig aszerint, hogy mennyire pozitív, vagy mennyire negatív az általuk talált szó. A -2 a negatív, a 0 a semleges, a 2 a pozitív.

Kérdések: Milyen pontszámot adtak az adott szónak? Mit jelent a számukra a munka? Miért pozitív/negatív? Mik a korábbi tapasztalataik?

2. Közös asszociáció

Javallatok: Egy adott témával kapcsolatos érzések felszínre hozása

Körülmények: A csoporttagok körben ülnek, szokásos csoporthelyzet

Időkeret: 10 perc

Szükséges eszközök: -

A gyakorlat menete:

A csoportvezető arra kéri a résztvevőket, hogy a „munka” szóra keressenek egymás után asszociációt. Az első csoporttag a munka szóra keres asszociációt, a második csoporttag az első által mondott szóra keres asszociációt, ami neki eszébe jut a munkával kapcsolatban. A harmadik csoporttag a második csoporttag által mondott szóra keres asszociációt, amely kapcsolódik neki a munkához. Pl. munka – termelés – pénz – idegeskedés – munkatársak – csapatépítő – gyakoriság stb…

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

Kérdések: Milyen szavak jutottak a csoporttagok eszébe? Az életünk mely területére van kihatással a munka?

3. **Kifejező kép…**

Javallatok: Néhány gondolat, érzés megosztása a csoport többi tagjával és a csoportvezetőkkel az előző foglalkozás óta eltelt időről. Azóta eltelt események, remények, konfliktusok, megoldásuk helyet kaphatnak a beszélgetés során.

Körülmények: A csoporttagok körben ülnek, szokásos csoporthelyzet

Időkeret: 20 perc

Szükséges eszközök: Dixit kártyák (az előző alkalomtól eltérő kártyacsomag)

A gyakorlat menete:

A Dixit kártyákat a képes felével felfelé elhelyezzük a földön. A csoporttagokat megkérjük, hogy gondoljanak a „munka" szóra. Mit jelent számukra, milyen érzéssel tölti el őket, amikor ízlelgetik a munka szó jelentését, milyen módon kapcsolódik ez az életükhöz, stb. Keressenek egy képet, amely jól kifejezi az adott pillanatban megjelent gondolataikat, érzéseiket. A választás után mindenki helyet foglal, és egyenként megmutatják a képet és megosztják tapasztalataikat. Bármelyik csoporttag szabadon kezdheti és továbbadhatja a szót bárkinek a csoportban.

Kérdések: Milyen képet választott? Mi volt, ami igazán megfogta őt a képben? Hogyan kapcsolódik ez a kép a munkához?

PROBLÉMAMEGOLDÓ KÉSZSÉGET, CSAPATMUNKÁT, CSOPORTÖSSZETARTÁST ERŐSÍTŐ GYAKORLATOK

Nagy egyéni különbséget mutatunk abban, hogy egy-egy társas helyzetben vagy feladat megoldása során milyen szerepet veszünk fel. Ezek a szerepek lehetnek az ötletadó, az irányító, a végrehajtó, vagy akár az ellenőrző szerepe is. Mindegyik szerepnek megvan a saját erőssége vagy gyengesége is egyaránt, de ami igazán fontos, hogy rendelkezzünk megfelelő önismerettel azon a téren, hogy mely szerepekben mozgunk igazán jól, melyek a saját erősségeink (Keményné Pálffy, 1989). Ezek a felismerések megerősítenek bennünket, növelik a magabiztosságot és a csapatmunka hatékonyságát, hiszen pontosabban tudjuk meghatározni, hogy mi magunk mivel tudunk igazán hozzájárulni a közösség sikeréhez.

1. **Négyzetkirakó (Rudas, 2016a)**

Javallatok: A csoporton belüli együttműködés fejlesztése, csoportos feladatmegoldás, közös tevékenység eredményességének megtapasztalása.

Körülmények: A teremben 4-5 fős csoportoknak asztalok és székek

Időkeret: 60 perc

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért
POVERELLO
KatHÁZ NONPROFIT KFT.

Szükséges eszközök: Csoportonként 5 boríték, borítékonként egy-egy karton négyzet, amelyek nem szokványos módon vannak felvágva

A gyakorlat menete:
A csoportvezető 5 tagú csoportokat hoz létre. Helyet foglalnak az asztaloknál, majd a csoportvezető kiosztja nekik a borítékokat. A feladatuk az lesz, hogy 5 egyenlő méretű négyzetet kell kirakni a borítékokban található kartondarabokból. A feladat akkor tekinthető késznek, ha minden csoporttag előtt teljes, egyforma méretű négyzet fekszik.
A gyakorlatot egyéb szabályokkal módosítani is lehet, pl. a verbális kommunikáció tilos munka közben, csoportos vagy egyéni jutalom is jár az elsőnek elkészült négyzetért, stb.
Amennyiben a csoport létszáma nem osztható öttel, úgy megfigyelő szerepben is lehetnek csoporttagok.
A megfigyelők a következő kérdéssor mentén figyelik a játékosokat: Milyen startégiát választottak a csoportok? Ki kezdte a megoldást? Mennyi kérdés hangzott el a munka során? Mennyi direkt utasítás hangzott el a munka során? Volt-e vezető, ötletadó, beosztott szerep? Hogyan alakult a csoportok közötti és a csoporton belüli versengés?

2. **Papírtorony (Rudas, 2011)**

Javallatok: A csoporton belüli együttműködés fejlesztése, csoportos feladatmegoldás, közös tevékenység eredményességének megtapasztalása

Körülmények: A teremben 5 fős csoportoknak asztalok és székek

Időkeret: 90 perc

Szükséges eszközök: Csoportonként 10 db A/4 méretű papírlap, papírvágó olló, 30 cm hosszú vonalzó, 1 db cellux, 10 db gemkapocs

A gyakorlat menete:
A csoportvezető 5 tagú csoportokat hoz létre. Helyet foglalnak az asztaloknál, majd a csoportvezető kiosztja a kellékeket. A csoportok egymással fognak versenyezni. A feladatuk az lesz, hogy a megadott idő alatt építsenek egy tornyot a rendelkezésre álló eszközökből. Az építés során minél magasabb, stabil és minél szebb torony megépítésére kell törekedni. Az idő lejárta után összehasonlítják az elkészült alkotásokat.
Amennyiben a csoport létszáma nem osztható öttel, úgy megfigyelő/bíró szerepben is lehetnek csoporttagok.
A megfigyelők a következő kérdéssor mentén figyelik a játékosokat: Hogyan alakult az építés során a tervezés, kivitelezés, befejezés szakaszai? Milyen a munkatempó? Hogyan gazdálkodnak az idővel? Milyen főbb szerepek alakultak ki? Ki hogyan járul hozzá a csoportmunkához? Milyen a légkör? Kiben hogyan alakul a motiváció? Hogyan fogadják a zsűri döntését?

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg
Jó szomszédok a közös jövőért
POVERELLO
KatHÁZ NONPROFIT KFT.

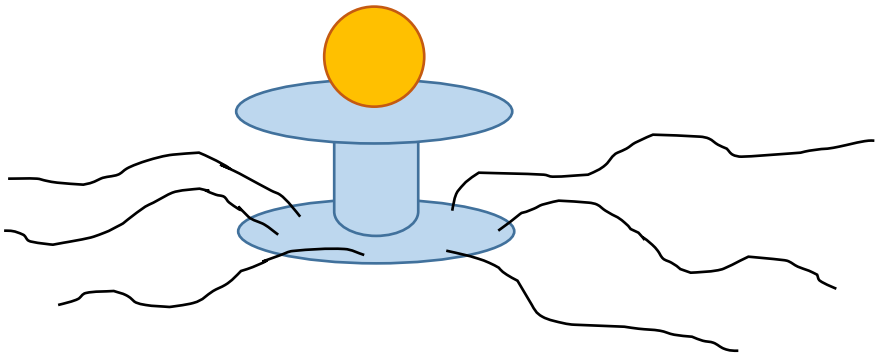
3. Egyensúlyban a labdával

Javallatok: A csoporton belüli együttműködés fejlesztése, csoportos feladatmegoldás, közös tevékenység eredményességének megtapasztalása.

Körülmények: Elegendő tér a csoporttagok mozgásához

Időkeret: 60 perc

Szükséges eszközök: Labda, eszköz a labda egyensúlyozásához



A gyakorlat menete:

A fenti ábrán látható eszköz a földön van. Az eszköz tetejére a csoportvezető ráhelyez egy labdát. A csoporttagok körbe állják az eszközt és mindenki megfog egy madzagot, mely az eszközhöz van erősítve. A csoport feladata az, hogy felemeljék az eszközt derékmagasságba oly módon, hogy a labda az eszköz tetején maradjon. A felemelés csak együttes erővel, szoros együttműködéssel lehetséges. A csoporttagok addig próbálkozhatnak, amíg nem sikerül felemelni az eszközt a labdával. Ha sikerült, megpróbálhatják újra pl. egy kézzel, vagy verbális kommunikáció használata nélkül.

Kérdések: Milyen módszerrel sikerült felemelni? Ki hogyan vett részt a folyamatban? Milyen érzés volt a siker?

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért
POVERELLO
KatHÁZ NONPROFIT KFT.

EGYÉNI TULAJDONSÁGOK FELISMERÉSÉT SEGÍTŐ ÉS ERŐFORRÁS MOZGÓSÍTÓ GYAKORLATOK

Egy közösség erőforrásainak mozgósítása során kulcslépés a közösség tagjainak egyéni megerősítése is. Az egyének megerősítése során a közösség tagjai fontos tudásra tesznek szert önmagukról az önismeret segítségével. Megismerik saját erősségeiket és gyengeségeiket is. Az erősségek feltérképezése és aktivizálása által megtörténhet a saját erőforrások mozgósítása is, mellyel egyénileg járulhatnak hozzá a közösség fejlődéséhez és ezzel a közösség által kitűzött célok megvalósulásához is. Az egyéni erősségek felismerését és az erőforrások mozgósítását segítik a következő gyakorlatok. A gyakorlatokat követően a csoporttagok megbeszélhetik a csoportvezető irányításával, hogy egy problémamegoldás során ki milyen módon tud hozzájárulni a megoldáshoz.

1. **Csoportbank – újra gondolva (Rudas, 2016b nyomán)**

   Javallatok: Önismeret fejlesztése, saját erősségek és gyengeségek feltérképezése.

   Körülmények: Elegendő tér a csoporttagok szabad mozgásához

   Időkeret: 60 perc

   Szükséges eszközök: papírlapok, toll

   A gyakorlat menete:

   A csoporttagok tetszés szerinti számú papírlapot vehetnek, melyekre egyenként tulajdonságokat fognak felírni. Ráírják azokat a pozitív tulajdonságaikat, melyekben erősek, nagy mennyiséggel rendelkeznek, vagy szívesen megosztanák a többiekkel, illetve azokat a negatív tulajdonságaikat, melyektől szívesen megszabadulnának. Legalább 3-3 tulajdonság kerüljön fel egy-egy papírlapra. Miután elkészítették papírlapjaikat, a csoporttagok szétszóródnak a teremben. A feladatuk az lesz, hogy megismerkedjenek a csoporttársaik által felírt tulajdonságokkal, illetve a többieknek is bemutassák a saját tulajdonságaikat. Szabadon cserélhetnek pozitív tulajdonságaikat aszerint, hogy mely az a pozitív tulajdonság, mellyel nem rendelkezik az adott csoporttag, de szívesen magáénak tudna, esetleg gyakran hiányolja, vagy az élet számos területén hasznosnak tartja. Negatív tulajdonságaikat is elcserélhetik aszerint, hogy melyik tulajdonságot tartja kevésbé hátrányosnak, vagy mely tulajdonsággal tudna könnyebben együtt élni. A cserék csak kölcsönös beleegyezéssel történhetnek meg. A csoportvezető elegendő időt hagy a cserék lebonyolítására. A cserék végén a csoporttagok visszajeleznek arról, hogy mely tulajdonságaikat írták fel és mely tulajdonságokra cserélték el ezeket. A cseréket szabadon indokolhatják is.

   Kérdések: Ki milyen tulajdonságokat írt fel a papírjára? Ki milyen tulajdonságokkal rendelkezik most? Mennyire volt nehéz megválni a pozitív tulajdonságoktól? Milyen érzés volt megválni a negatív tulajdonságoktól? Milyen téren tud fejlődni az adott csoporttag? Mik az erősségei?

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

2. **Tulajdonságlicit**

Javallatok: Önismeret fejlesztése, saját erősségek és gyengeségek feltérképezése.

Körülmények: Szokásos csoporthelyzet

Időkeret: 60 perc

Szükséges eszközök: nagyméretű papír, filc, érmék vagy gombok a licithez

A gyakorlat menete:

A csoportvezető felhelyezi a papírlapot egy mindenki által jól látható helyre. A csoporttagok feladata az lesz, hogy gyűjtsenek össze olyan pozitív tulajdonságokat, melyekkel egy ember rendelkezhet, ami jellemző lehet egy emberre. A tulajdonságok listáját a csoportvezető jegyezze fel a papírlapra. Ez fogja képezni a tulajdonságlicit alapját. A tulajdonságok mennyisége változhat a csoporttagok számához viszonyítva, de ajánlott, hogy 30-35 tulajdonságnál több ne szerepeljen a papírlapon. A tulajdonságok összegyűjtése után a csoportvezető fejenként 20-20 érmét/gombot oszt ki a csoporttagok között.

Ez fogja jelképezni a pénzt, amivel licitálni tudnak egy-egy tulajdonságra. A licit a következőképpen zajlik. A csoporttagok szabadon felszólalhatnak, hogy mely tulajdonságra mennyi érmét adnának. Addig tart egy tulajdonságra a licit, amíg az el nem kel. Ha a tulajdonság elkelt, új tulajdonságra licitálhatnak a csoporttagok. Ha nem érkezik új tulajdonságra licit, de még van a csoporttagoknál érme, akkor a csoportvezető ajánl fel egy tulajdonságot, melyre licitálhatnak a csoporttagok. A licitálásnak akkor van vége, ha a csoporttagok érméje elfogy.

Kérdések: Ki milyen tulajdonsággal rendelkezik? Milyen érzés volt licitálni az egyes tulajdonságokra? Ki mi alapján határozta meg a tulajdonságok értékét? Melyik tulajdonság érte a legtöbbet? Milyen területeken lehet az egyes tulajdonságokat kamatoztatni? Miért adtak sok érmét, amilyen tulajdonsággal rendelkeztem, vagy amire vágynak? Milyen tulajdonsággal rendelkezem a való életben? Mik az erősségeim?

3. **Módosított Ecomap (Sherman, Fredman, 1986 nyomán)**

Javallatok: Kapcsolati háló feltérképezése, saját erősségek és gyengeségek feltérképezése.

Körülmények: Szokásos csoporthelyzet

Időkeret: 60 perc

Szükséges eszközök: A/4 méretű lapok, filcek

A gyakorlat menete:

Az Ecomap segítségével a csoporttagok grafikus módon ábrázolhatják a kapcsolati hálózatukat más emberekkel és intézményekkel. Ez a kapcsolati rendszer jól rávilágít arra a hálózatra, ami körbe veszi az egyes csoporttagokat, támogatást és megtartó erőt jelent nekik. Akár a személy érzelmi, társas és anyagi erőforrásait is segít tudatosítani. Az Ecomap eredetileg egy család erőforrásainak hálózatát volt hivatott feltérképezni, de a módszer kiterjeszthető kisközösségek erőforrásainak feltérképezésére is. Ahhoz, hogy a kisközösségek erőforrásaihoz eljussunk, előbb a közösséget alkotó személyek erőforrásait

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért
POVERELLO
KatHÁZ NONPROFIT KFT.

kell feltérképezni. A kapcsolati hálózat során a csoporttagok feltüntethetnek mindent és mindenkit, aki valamilyen módon erőforrásként szolgálhat nekik, vagy a kisközösségnek. Pl. ha a csoporttag lánya a helyi hivatalban dolgozik, akkor erőforrást jelenthet oly módon, hogy tájékoztatással szolgálhat az aktuálisan futó pályázatokkal kapcsolatban, ha a csoporttag férje anyanyelvi szinten beszél egy idegen nyelvet, akkor segíthet a kommunikációban, ha az unokaöcs szobafestő-mázolónak tanul, akkor segíthet festeni egy felújítás során, stb. Az Ecomap-ok elkészülése után a csoporttagok egyenként bemutatják a saját kapcsolati hálózatukat, erőforrásaikat. A csoport többi tagja visszajelezhet az egyes erőforrásokról. A csoport tagjai megbeszélhetik a csoportszintű átfedéseket és a csoportszintű erőforrásokat is.

EGY KONKRÉT PROBLÉMA MEGOLDÁSÁT SEGÍTŐ GYAKORLATOK (KISS & TAKÁCS, 2015)

A kisközösségek egyik ereje a közös problémákban, közös célokban és a közös megoldásokban rejlik. Az eddigiekben feltérképeztük az egyéni erőforrásokat és az egyéni erőforrások mozgósításának lehetőségét. A következőkben a csoport való életben történő problémamegoldási folyamatát fogjuk segíteni. A csoporttagok a csoportvezető facilitálásával kereshetnek egy közösséget érintő problémát és együttműködéssel, a közösség erőforrásiból létrehozhatnak egy cselekvéstervet, mely ténylegesen megvalósítható lehet a jelen körülményeik között. Ismétlődő csoportfoglalkozások esetén lehetőség nyílik a cselekéstervet követő próbacselekvések értékelésére is. A következőkben nem egy-egy téma köré csoportosuló feladattípusok, hanem egy közösséget érintő probléma megoldási tervének létrehozását segítő gyakorlatsorok kerülnek leírása.

A probléma megfogalmazása

A csoporttagok a csoportvezető irányításával olyan problémákat kereshetnek, melyek a csoporttagok által alkotott kisközösséget érintik. A csoporttagok szabadon ötletelhetnek a problémák terén. A felmerülő problémákat a csoportvezető egy nagy papírra felírja. Ilyen problémák lehetnek pl. a háztartási lebomló hulladék hatékony komposztálása, fém, papír vagy üveg hulladék gyűjtése és szelektálása, falu központjában elhelyezkedő park szebbé tétele, gyermekek nyári megőrzése az iskolai szünidő és a szülők munkaideje alatt stb.

A hatékony megoldás megfogalmazásához fontos, hogy a probléma:

- Minél konkrétabb és kézzel foghatóbb legyen
- Olyan probléma legyen, ami valamilyen megoldásért kiált, ne pedig egy általános jelenségről legyen szó
- Közvetlenül érinti a probléma megoldóit, motiváltak, érdeklődnek a megoldás iránt

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg
Jó szomszédok a közös jövőért
POVERELLO
KatHÁZ NONPROFIT KFT.

- Ha a probléma komplex, akkor kerüljön kiválasztásra egy részproblémát és erre keressenek először megoldást
- Érvekkel legyen alátámasztható, hogy miért fontos az adott problémát megoldani
- Saját magukban és a közösségben fellelhető erőforrások jelentsék a probléma megoldásának kulcsát

Amennyiben a csoport tagjai felírták ötleteiket, fontos, hogy egy adott, megoldani kívánt problémát válasszanak ki a felsoroltak közül, amely megfelel a fenti kritériumoknak. A választást követően ez a probléma megoldásán fognak dolgozni a csoport tagjai.

A probléma megismerése

A probléma jobb megismerése érdekében fontos, hogy a csoporttagok részletesen körbejárják a probléma sajátosságait. A csoportvezető három alcsoportra osztja a csoport tagjait. A csoportok a következő témákban írják össze a gondolataikat:

- A probléma közvetlen és közvetett érintettjei
- A probléma közvetlen és közvetett okai
- A probléma közvetlen és közvetett következményei

Az ötletelést követően az alcsoportok nagy körben megosztják a probléma kapcsán felírt jelenségeket. A csoportvezető egy nagy plakátra összegezi az összegyűjtött információkat. Ezzel az összegezéssel, a csoport megismerheti a problémát mélységeiben is. Ez hozzásegíthet a hatékony megoldás megtalálásához is.

A probléma megoldásának lehetőségei

Az előzőleg kialakult alcsoportok dolgoznak tovább kiscsoportos formában. A csoportvezető minden csoportnak papírt és íróeszközt ad. A következőkben az lesz a csoportok feladata, hogy ötleteket gyűjtsön a probléma megoldására. Két csoport az ötletbörze módszerével fog dolgozni, aminek jellegzetessége, hogy a csoporttagok minden lehetséges megoldási ötletet, javaslatot, mérlegelés és kritika nélkül felírnak az adott lapra. Az ötletbörze addig tart, amíg nincs új ötlet a tagok részéről. A harmadik csoport a fordított ötletbörze módszerével fog dolgozni. Ez az ötletbörze szinte teljesen megegyezik a hagyományos ötletbörzével, azzal a különbséggel, hogy ilyenkor nem arról ötletelünk, hogyan lehetne egy problémát megoldani, hanem arról, hogyan lehetne azt még rosszabbá tenni. A fordított ötletbörzének két pozitív hozadéka is lehet. Egyrészt rávilágít a veszélyekre, azokra az ingoványos lehetőségekre, amik tovább ronthatnak a helyzeten, másrészt meghökkentő, új megoldási javaslatokat is hozhat, amire egy hagyományos gondolatsor nem világít rá.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg
Jó szomszédok a közös jövőért
POVERELLO
KatHÁZ NONPROFIT KFT.

Az kiscsoportos munkát követően az alcsoportok megosztják nagy körben az ötletbörze és a fordított ötletbörze eredményét. A megosztást követően a csoportoknak egyenként rendszerezniük kell az ötleteiket aszerint, hogy megvalósíthatóak, vagy nem megvalósíthatóak. A rendszerezés ezen szakasza fontos, hiszen a „győztes" megoldási javaslat a megvalósítható ötletekből kell, hogy kikerüljön.

A rendszerezés utána a csoportvezető egy nagy plakátra felírja a csoportok által megvalósíthatónak és nem megvalósíthatónak besorolt ötleteket. Az alcsoportok kiválasztanak minimum egy, de maximum három szimpatikusnak ítélt megvalósítási ötletet. Alcsoportonként egy ötlet kerülhet kidolgozásra.

A probléma megoldásának kidolgozása

Az alcsoportok egyenként részekre bontva kidolgozzák a probléma megoldására kiválasztott javaslatot. Fontos, hogy a kidolgozás lépéseit apró részekre szedjék, ezzel hatékonyabbá és biztosabbá téve a megoldás kivitelezhetőségét. A kidolgozás során fontos, hogy kitérjenek a következő részletekre:

- Mi a megoldás lényege? Mi fog változni, ha az ötlet megvalósul?
- Kiknek az életére lesz hatással az ötlet?
- Kinek és mit kell tenni, hogy az ötlet megvalósulhasson?
- Milyen költségekkel járna az ötlet megvalósítása?
- Kik segítenek az ötlet megvalósításában?
- Mi akadályozhatja a megvalósítást?

A probléma megoldásának bemutatása

A csoporttagok a kidolgozást követően válasszanak ki egy csoporttagot, aki 1-2 perces összefoglalóban bemutatja a többi alcsoport tagjainak a saját megoldási javaslatukat. A bemutatóra készítsenek egy kis plakátot is, ahol bemutatják a probléma megoldásának lépéseit is. A legszimpatikusabb megoldási javaslatot kiválaszthatják és a későbbiekben végre is hajthatják.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

A NAP ZÁRÁSA

A nap zárásaként a csoportvezető egy gyakorlattal lezárhatja a nap témáját. Serkentheti a résztvevőket, hogy gondolják át, milyen hasznos információk hangzottak el a mai napon. Mivel a foglalkozás másnap folytatódik, így nem szükséges mély, hosszú zárógyakorlat.

1. **Mit viszek haza?**

   Javallatok: Zárógyakorlat

   Körülmények: Szokásos csoporthelyzet

   Szükséges eszközök: Origami hajó

   Időkeret: 10 perc

   A gyakorlat menete:

   A csoportvezető az origami papírhajtogatás módszerével készít egy hajót. Ez lesz a csoport hajója, amibe belepakolhat minden jó élményt, amit hazavinne. Egy csoporttag elveheti a hajót a csoportvezetőtől és elmondhatja, hogy mi az a pozitív élmény, tapasztalás, tudás, mellyel ma gazdagodott, amit szívesen magával vinne. Amikor elmondta, továbbadja a hajót a mellette ülő csoporttársának és az is elmondhatja, hogy mit visz haza ezen a hajón. A megosztó kör addig folytatódik, amíg körbe nem ér a hajó.

2. **Szimbólummal mondom el**

   Javallatok: Zárógyakorlat

   Körülmények: Szokásos csoporthelyzet

   Szükséges eszközök: Papír, színesceruzák, filcek, zsírkréta

   Időkeret: 20 perc

   A gyakorlat menete:

   A csoportvezető megkéri a csoporttagokat, hogy gondolják végig a mai napot, mi volt az, amivel gazdagabbak lettek, milyen új információt tudtak meg magukról. Gondolják végig, hogy ezt milyen szimbólummal tudnák kifejezni. A papírra ezt rajzolják le a választott technikával. A csoporttagok egyenként elmondhatják, hogy milyen szimbólumot választottak és mit jelent ez számukra.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

3. Barométer

Javallatok: Zárógyakorlat

Körülmények: Szokásos csoporthelyzet

Szükséges eszközök: -

Időkeret: 10 perc

A gyakorlat menete:

A csoportvezető rövid kérdésekkel visszajelzést kér a csoporttagoktól. A csoporttagok ökölbe zárt kinyújtott kezük emelésével jeleznek vissza. Ha a válaszuk kevéssé, akkor kicsit emelik meg a karjukat, ha teljes mértékben, akkor teljesen felemelhetik. A csoportvezető a következő kérdéseket teszi fel:

- Mennyire élveztem a mai napot?
- Mennyire érzem hasznosnak a mai napot?
- Menyire ajánlanám másoknak a foglalkozást?
- Mennyire gondolom, hogy változtatni fogok holnaptól?

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

2. NAP

BEJELENTKEZŐ JÁTÉKOK

A bejelentkező játékoknak fontos szerepe van a foglalkozás elkezdése előtt. Egyrészt segíti a résztvevők ráhangolódását a csoportra, másrészt pedig egyfajta látképet ad a csoportban résztvevők aktuális hangulatáról, amellyel érkeztek az alkalomra, ezáltal pedig segítséget a vezetőnek, hogy a további gyakorlatot ahhoz igazítsa. Ha egy tréning több napos, a bejelentkező körben a csoport tagjai visszajelzést adhatnak az előző nap történéseiről, és arról, ha esetleg tovább gondolkodtak valamin. Azok a játékok, gyakorlatok, amelyeket a jelen tréninghez kapcsolódóan leírásra kerülnek, használhatóak a tréning lezárásaként. Ekkor a résztvevők arra reflektálnak, hogy hogyan érezték magukat a tréningen.

1. **Bejelentkezés három mondattal**

   Javallatok: Használható többnapos tréning új tréning napján értékelve az előző napot, több alkalmas tréning során, ahol az előző alkalmat értékeljük (nem az előző napot); és egynapos tréningnél, ahol a három mondat a résztvevő aktuális állapotára vonatkozik, amivel érkezett.

   Körülmények: Szokásos csoporthelyzet, a résztvevők körben ülnek

   Időkeret: 10 perc

   Szükséges eszközök: -

   A gyakorlat menete:

   A csoport vezetője megkéri a résztvevőket, hogy maximum három mondatban számoljanak be hogyan érkeztek/ hogyan érezték magukat az előző napi tréningen/ ment –e bennük tovább valami az előző alkalom óta (gondolkodtak –e valamin, ami a csportban történtekhez kapcsolódik).

2. **Időjárás jelentés (Bakos, 2006)**

   Javallatok: A résztvevőknek segít ráhangolódni a csoportra, és megmutatni, milyen a hangulatuk

   Körülmények: Szokásos csoporthelyzet, a résztvevők körben ülnek

   Időkeret: 5-7 perc

   Szükséges eszközök: -

   A gyakorlat menete:

   A résztvevőknek egy-egy az időjáráshoz kapcsolódó mondattal kell bemutatni, hogyan érzik magukat, hogyan jöttek a csoportra. Pl: „Nálam gyönyörűen süt ma a Nap.” Vagy „A fejem felett gyülekeznek a felhők.” Vagy „Viharos” Stb.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért
POVERELLO
KatHÁZ NONPROFIT KFT.

3. **„Fejezd ki testhelyzettel" (Bakos, 2006)**

Javallatok: Segít a csoport résztvevőinek ráhangolódni a tréningre, és a nonverbális jellegének köszönhetően kilépni a komfortzónából is, a mozdulat megismétlése pedig segíti a résztvevők egymásra hangolódását.

Körülmények: A résztvevők körben állnak

Időkeret: 5 perc

Szükséges eszközök: -

A gyakorlat menete:

A vezető megkéri a résztvevőket, hogy fejezzék ki az aktuális hangulatukat egy mozdulattal, vagy mozdulatsorral, a többiek pedig egyszerre ismételjék.

CSOPORTKOHÉZIÓT ERŐSÍTŐ JÁTÉKOK

A csoportkohézió a csoporton belüli összetartó erő, amely hatására az résztvevőben kialakul a csoporthoz tartozás érzése, ami segíti őt a többiekkel történő együttműködésben,és ezáltal a saját egyéni céljaihoz is közelebb viszi. Ahhoz, hogy a tréning során, az egyes résztvevőkből egy csoport alakuljon ki, amely együtt dolgozik a feladatokon, társas támogatást nyújt egymásnak, és a valahová tartozás élményét adja, a vezetőnek segítenie kell a résztvevőket ebben különböző feladatok és gyakorlatok segítségével.

1. **„4 áll" (Bakos, 2006)**

Javallatok: A résztvevőknek segít egymásra hangolódni, és közös megoldást találni a feladatra

Körülmények: Szokásos csoporthelyzet, a résztvevők körben ülnek

Időkeret: 5-7 perc

Szükséges eszközök: -

A gyakorlat menete:

A vezető ismerteti a játékszabályt: bármely pillanatban 4 személy állhat, és egy ember egyfolytában legfeljebb 10 másodpercig maradhat állva. Az emberek nem kommunikálhatnak egymással, de mindenkinek figyelni kell, és mindenki felelős azért, hogy egyszerre 4 ember áll, se több, se kevesebb. Tippek a vezető számára: Pár percbe telik, amíg a csoport rájön a játék lényegére, utána jó ritmusban fognak felállni, leülni, és együtt dolgozni. Nagyon izgalmas, és jó közérzetet biztosít a csoportban. A játék végén, a résztvevők beszámolhatnak róla, hogy honnan tudták, mikor kell felállni.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

2. **Csomózás (Bakos, 2006)**

Javallatok: Segít a csoportkohézió kialakulásában

Körülmények: Elegendő tér, hogy a résztvevők szabadon mozogjanak, miközben „kicsomózzák” magukat.

Időkeret: 5-7 perc

Szükséges eszközök: -

A gyakorlat menete:

A résztvevők nagy körben állnak és két kezünket előrenyújtják. Becsukják a szemüket, majd számolásra mindenki előrébb jön és csukva tartott szemmel keres egy-egy kezet, amellyel összefogódzhat. Miután nem maradt kéz szabadon, kinyitják a szemeket, és megpróbálják egy (vagy több) körré kibogozni az összekuszálódott alakzatot.

3. **Híd a szakadék fölött**

Javallatok: A résztvevőknek segít egymásra hangolódni, problémamegoldás fejlesztése, magas szintű kooperatív gyakorlat, fejleszti segítségnyújtás és –elfogadás kompetenciáit

Körülmények: Elegendő tér a mozgáshoz

Időkeret: 20 perc

Szükséges eszközök: Madzag vagy kötél

A gyakorlat menete:

A vezető ismerteti a kerettörténetet: a játékosok egy hídon sorakoznak fel a szakadék fölött. A hidat egy földre fektetett madzag szimbolizálja. A hídon felsorakozott játékosoknak úgy kell helyet cserélniük, hogy senki se „zuhanjon” le. A résztvevők kommunikálhatnak egymással, különböző stratégiákat találhatnak ki az együttműködésre. A vezető bármilyen sorrendiséget adhat a résztvevőknek, de rábízhatja a résztvevőkre is, hogy találják ki, mi szerint szeretnének sorba állni. A sorrend lehet például a születési hónap (januártól decemberig) vagy a keresztnevek első betűje.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

GYAKORLATOK A TÁRSAS TÁMOGATÁS FELMÉRÉSÉHEZ

A társas kapcsolatok kiemelkedő jelentőséggel bírnak az egyének életében. A társas támogatás olyan kapcsolatrendszer, amely pozitív hatással van az egyénre. Eszközként használhatóak az egyéni jólét növelése érdekében, emellett, hatékony megküzdési eszköz a stressz helyzetekkel szemben, fokozza az immunrendszer működését, és a betegségekkel való megküzdést *(Lazányi, 2012)*.

1. **„Kire számíthatok? I. ”**

   Javallatok: Felmérni a társas támogatás szintjét a csoportban

   Körülmények: Megfelelő nagyságú tér a csoporttagok elhelyezkedéséhez

   Időkeret: 30 perc

   Szükséges eszközök: -

   A gyakorlat menete:
   A résztvevők közül valaki (önként jelentkező) háttal áll a csoportnak. A többiek pedig olyan távolságra helyezkednek el tőle, ami kifejezi, a valóságban, milyen távolságra érzi magát az adott résztvevőtől. Ezután az addig hátat fordított résztvevő, megfordult, és megnézte a kialakult távolságokat. Minden csoporttag esetében lezajlik a gyakorlat. Ezután a résztvevők megbeszélik a tapasztalatokat, érzéseket, amelyek a játék kapcsán felmerültek.

2. **„Kire számíthatok II.”**

   Javallatok: Felmérni a társas támogatás szintjét a csoportban

   Körülmények: Szokásos csoporthelyzet, a résztvevők körben ülnek

   Időkeret: 25-30 perc

   Szükséges eszközök: Gombok, nagyméretű csomagolópapír

   A gyakorlat menete:
   A résztvevők választanak egy-egy gombot maguknak a csoportvezető által kör közepére kitett gombokból, ami önmagukat jelképezi. Egy önként jelentkező résztvevő kiteszi a gombját a csomagolópapírra, a többi résztvevő pedig olyan távolságba helyezi tőle a gombját, ahogyan azt a valóságban érzékeli. Miután az össze csoporttaggal lezajlott a gyakorlat, a résztvevők megbeszélik, miért oda tették a gombot, ahová került, és milyen érzés volt látni a többiek gombját a sajátjához képest. Tipp a vezetőnek: A gyakorlatot összetettebbé lehet tenni azzal, hogy miután a résztvevők kiválasztották a gombokat, elmondják, miért az adott gombot választották.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért
POVERELLO
KatHÁZ NONPROFIT KFT.

3. **„Ki, miben számíthat rám?”**

Javallatok: Annak a felmérése, hogy az egyén milyen erőforrásokkal/képességekkel tudja támogatni a többieket

Körülmények: Szokásos csoporthelyzet, a résztvevők, körben ülnek

Időkeret**:** 20 perc

Szükséges eszközök: cetlik, íróeszközök

A gyakorlat menete:

Minden résztvevő annyi cetlit kap, ahányan vannak a csoportban. Mindenkinek ír egy olyan erőforrást (lehetőség szerint nem anyagi)/tulajdonságot/erősséget, amivel ő rendelkezik, és támogatni tudja vele az adott személyt, majd átadja az adott személynek. A játék végére így mindenkinek ugyan annyi számú cetlije gyűlik össze, amivel őt tudják a többiek támogatni. A gyakorlat végén a résztvevők megbeszélik a tapasztalatokat.

ÉRTÉKEK TISZTÁZÁSÁRA VONATKOZÓ GYAKORLATOK

Fontos tudatosítani, valaki mit miért tesz, milyen értékek mozgatják, azaz, melyek élete vezérlő értékei. Az értékek tudatosítása mellett, lényeges, sorrendet is felállítani közöttük. A személy saját maga értékeinek ismerete, az értékei és szerepei szerinti prioritások mutatkoznak meg a helyes (de sohasem tökéletes) döntésben, amelyet végül meghoz. Az értékekből kiindulva, tisztázni kell, milyen célokkal, vágyakkal rendelkezik valaki az életben (Máthé, 2012).

1. **Értéklista I.**

Javallatok: A személyes értékrend felállítása, a többiekkel való összeegyeztetés, és a kapott eredmény elfogadása

Körülmények**:** Szokásos csoporthelyzet, a résztvevők körben ülnek

Időkeret: 50 perc

Szükséges eszközök: papírok, íróeszközök, csomagolópapír

A gyakorlat menete:

A résztvevők felírnak 10 számukra fontos értéket, és utána sorrendbe rakják fontosság szerint. Ebből kiválasztanak 5 db-ot, és a csoport közösen próbál megegyezésre jutni, melyik tíz érték kerüljön fel a közös lapra. Megbeszéléshez: Volt-e egyező, hogy érvényesítetted a tiédet, volt -e a csoportnak célja, kommunikáció fontossága? Te mit szeretnél (fontos tisztában lenni az egyén saját céljával a közösség céljainak kijelölésében, nem csak a játékban, hanem saját életükben is.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért
POVERELLO
KatHÁZ NONPROFIT KFT.

2. Értéklista II.

Javallatok: A személyes értékrend felállítása

Körülmények: Szokásos csoporthelyzet, a résztvevők körben ülnek

Időkeret: 30 perc

Szükséges eszközök: papírok, íróeszközök

A gyakorlat menete:
A résztvevők felírnak 10 számukra fontos értéket, és utána sorrendbe rakják fontosság szerint. Ezután megbeszélik a kapott értékrendet.

3. Aukció (Bakos, 2006)

Javallatok: A személyes értékrend felállítása, és érdekérvényesítés

Körülmények: A résztvevők körben ülnek

Időkeret: 20-30 perc

Szükséges eszközök: papír, íróeszközök, zsetonok

A gyakorlat menete:
Mindenki mond egy vagy két értéket, ezeket a játékvezető felírja. Ha kellő számú érték összegyűlt, kezdődik az árverés. Névlegesen mindenkinek 100 zsetonja van, és ezekből licitálhat az egymás után kikiáltásra kerülő értékekre. Egy értéket az nyer el, aki a legtöbbet ígérte érte. A játék végén megnézzük, ki milyen értékeket szerzett meg magának.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

A HATÉKONY IDŐGAZDÁLKODÁSSAL KAPCSOLATOS GYAKORLATOK

Megfelelő időgazdálkodással az adott egyén több feladatot, eredményesebben el tud végezni, ezáltal elégedettebbé, boldogabbá válik. A dolgok fejben dőlnek el: ha már kezdetben konkrétan előre meghatározzuk, elképzeljük, és látjuk is a célt, sikerrel járunk. Ahhoz, hogy a jövőben eredményesen gazdálkodjunk időnkkel, először azt kell pontosan felmérnünk, jelenleg hogyan osztjuk be, és mire használjuk. Ha sikerül pontos képet kialakítani az időfelhasználásunk jellegzetességeiről, segít az élet hatékonyabbá tevésében, és a célok elérésében (Máthé, 2012).

1. **Napirend leírása**

Javallatok: Annak a strukturált áttekintése, hogyan strukturálja az idejét az adott résztvevő, és hogy lehetne –e másképpen

Körülmények: Szokásos csoporthelyzet, a résztvevők körben ülnek

Időkeret: 30 perc

Szükséges eszközök: Íróeszközök, papírok

A gyakorlat menete:

A gyakorlat vezetője megkéri a résztvevőket, hogy írják le a napirendjüket, utána a heti rendjét, és havi rendjét is, így nagyobb képet kapva az időstrukturálásáról. A gyakorlatot több féleképpen fel lehet dolgozni, kombinálni is lehet az egyes feldolgozási módokat.

A gyakorlat feldolgozása I.

Miután a résztvevők leírták a napi-, heti- és havi időbeosztásukat, egyenként bemutatják,és beszélnek róla. Mi volt nehézség?, Minek az összeírása ment könnyen?

A gyakorlat feldolgozása II.

Miután a résztvevők leírták a napi-, heti- és havi időbeosztásukat, kiscsoportokat alkotnak, és egymással megbeszélik azokat. A körbe visszaülve a beszélgetésre reflektálnak, ami a tagok között zajlott.

A gyakorlat feldolgozása III.

A csoport résztevői közösen összeírják az ideális napi-, heti- és havi beosztást, és utána megbeszélik, kié, miben tér el ettől, és mit tud tenni, hogy közelítse az ideálishoz az övét.

Szerepek

Ha tisztában vagyunk szerepeinkkel és céljainkkal, a stresszel járó ügyeket is higgadtabban tudjuk kezelni, hiszen látjuk az értelmét saját érték- és célrendszerünkben. Másrészt, a szerepek és célok tudatosítása abban is segít, hogy céljaink elérése érdekében a tudatalatti erőnket képesek legyünk mozgósítani (Máté, 2012).

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért
POVERELLO
KatHÁZ NONPROFIT KFT.

2. Szereptorta

Javallatok: A megélt szerepek, és a prioritások feltárása

Körülmények: A résztevők körben ülnek

Időkeret: 25 perc

Szükséges eszközök: Papírlapok, íróeszközök (színes ceruzák, filcek, tollak)

A gyakorlat menete:

A csoport vezetője elmagyarázza a résztvevőknek a szereptorta fogalmát. A szereptorta egy olyan kör/tortadiagram forma, amelyen a kör az énjüket/ életüket jelöli, és a szerint kell felosztani „szeletekre", hogy milyen szerepei vannak az életében (pl. anya, kolléga, feleség, valakinek a gyermeke stb.). A szeleteket külön színekkel lehet jelölni, hogy látványosabb legyen. Akkora legyen egy szelet, amekkora részt elfoglal az adott a résztvevő életében. Miután elkészültek, reflektáljanak rá, hogy mi milyen hangsúllyal van jelen az életükbe, hogyan szerveznék át.

3. A siker lépcsője

Javallatok: Lépésekre lebontani a kitűzött célokhoz vezető utat

Körülmények: A résztvevők körben ülnek

Időkeret: 30 perc

Szükséges eszközök: Ábra a lépcsőről (1. sz. melléklet)

A gyakorlat menete:

A gyakorlat vezetője kiosztja az előre kinyomatatott rajzokat a siker lépcsőjéről, és megkéri, hogy írják fel, a lépcső köré írják fel a nehézségeket, a lépcső fokaira az erősségeiket, és támogató dolgokat, a legfelső lépcsőre a reményeket, pozitív várakozásokat, a „mit fogok holnaptól másképp csinálni"-t, ezután mutassák meg az elkészült lépcsőket, és körben ülve egyenként osszák meg egymással.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért
POVERELLO
KatHÁZ NONPROFIT KFT.

ZÁRÓ GYAKORLATOK

A lezárás azt a célt szolgálja, hogy a résztvevőkben tudatosuljon, hogy vége van az aktuálisan folyó tréningnek. Egyéb funkciói is lehetnek: visszajelzés egymásnak, dicséret (Besnyi&Nagy, 2017). Azáltal, hogy a résztvevők visszajelezhetnek egymásnak és vezetőnek valamilyen szimbolikus formában a képzés zárásakor, az nagymértékben hozzájárul a személyes fejlődésükhöz, és a pozitív gesztusként a résztvevő társ fejlődését is elősegítheti. Mindemellett a tréning vezetőjének is fontos a direkt, vagy indirekt visszajelzés.

1. **Plecsnik (Rudas, 2007)**

   Javallatok: a csoport befejezésekor szimbolikus ajándék adása minden csoporttagnak, visszajelzés adása-kapása

   Körülmények: Szokásos csoporthelyzet, tetszés szerinti számú triád, és ezeknek elegendő hely

   Időkeret: 60 perc

   Eszközök: kb. 5x10 cm méretű fehér színű kartonlap minden résztvevőnek, különböző színű, vastagon író filctollak, gombostű

   A gyakorlat menete:

   A résztvevők triádokra oszlanak. A csoportvezető ismerteti a gyakorlat célját és menetét. A triádok a rendelkezésükre álló eszközökkel külön vonulnak. Minden triád egyik tagja félrevonul, és megpróbálja elképzelni, hogy a többiek milyen kitüntetést készíthetnének neki, és az elképzeléseit feljegyzi egy papírra. Ezalatt a triád másik két tagja olyan kitüntetést tervez meg a harmadiknak, ami jól szimbolizálja lényeges tulajdonságait, személyiségét, illusztrálja a csoportbeli viselkedését, másokra tett hatását, gondolkodását, érdeklődését, értékrendszerét. Ha a kitüntetés készen van, egy másik csoporttag vonul félre, s ugyan az történik, mint az első esetben. Végül a harmadikkal fejeződik be a kitüntetés készítés. Ezután a triád mindhárom tagja készhez kapja a saját kitüntetését. A triádon belül tisztázzák az esetleges homályokat. Mindenki beszámol a jegyzetei alapján előzetes elképzeléseiről és fantáziáiról. Együttesen megpróbálják tisztázni, hogy ezek egybeesése vagy eltérése a valóságos kitüntetéstől mire vezethető vissza. A teljes csoport újra összegyűlik. Mindenki kitűzi a plecsnijét, és körbejár kb. 2-3 percig, hogy mindenki, mindenkiért láthassa. a csoport megbeszéli a tanulságokat, ideértve az egyes csoporttagok érzéseit is a gyakorlattal kapcsolatban.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért
POVERELLO
KatHÁZ NONPROFIT KFT.

4. Mivé válok? (Rudas, 2007)

Javallatok: A csoportmunka személyes tanulságainak összefoglalása, visszajelzés a csoport befejezésével kapcsolatban

Körülmények**:** Szokásos csoporthelyzet, a tagok körben ülnek

Időkeret**:** 30-35 perc

Eszközök: Papír, íróeszköz

A gyakorlat menete:

A vezető elmondja a csoporttagoknak, hogy a tréning célja, hogy a csoport célja, hogy befejezésekor mindenki gondolja végig azt, hogy milyen változásra ösztönözték a csoportban lezajlott események. Néhány percnyi gondolkodási időt ad a vezető, közben szólhat csendes zene. Mindenki felírja a nevét egy papírlap tetejére, majd minél több kiegészítést ír a következő mondatkezdéshez: „Olyan ember leszek, aki…”/”Olyan ember akarok lenni, aki…” Ha mindenki írt 4-5 mondatbefejezést, adja oda a saját papírját a tőle jobbra ülő csoporttagnak. Mindenki olvassa el, hogy milyen szándékokat fogalmazott meg bal oldali szomszédja. Ezután újra adják tovább a papírokat, és a folyamat addig tart, ameddig mindenki mindenkinek a kiegészítéseit el nem olvasta. Amikor a papírok visszaértek a kiindulópontra, ki-ki beszámol érzéseiről, gondolatairól a többiek és saját maga változási szándékával kapcsolatban.

5. Lezárás egy szóban (Bakos, 2006)

Javallatok: Segít a résztvevőknek összefoglalni a tréninggel kapcsolatos érzéseiket, a vezetőnek pedig visszajelzés arról, hogy érezték magukat a csoporttagok, mivel gyarapodtak

Körülmények: A résztvevők körben ülnek

Időkeret: 10-15 perc

Szükséges eszközök: Papírcetlik, írószerek

A gyakorlat menete:

A résztvevők három darab papírcetlit kapnak, amikre egy-egy szót írhatnak, amik a legjobban kifejezik a véleményüket, érzéseiket az értékelendő résszel kapcsolatban. Ezeket leteszik maguk elé a földre, úgy hogy a többiek számára is olvasható legyen. Mindenki körbe jár, egyesével felolvassák az emberek a három szót, amit írtak, és amennyiben szükséges kommentárt fűznek hozzá.

A tréning zárásaként az időgazdálkodás témájához kapcsolódva, a vezető kioszthat naptárakat a résztvevőknek búcsú ajándékként.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért
POVERELLO
KatHÁZ NONPROFIT KFT.

TAPASZTALATOK, ÖSSZEGZÉS:

Célcsoport a megismerésük után

Az érintett célcsoport egy falusi kis közösség, ahol a munkanélküliség és a nehéz anyagi terhek problémaként nehezednek a résztvevők vállaira. Az előző alkalom óta a résztvevőkben egyéni és csoport szinten is nagy változások mentek végbe. A program pozitív visszhangnak örvend a falusiak körében, így a résztvevők létszáma folyamatosan növekszik, ez nagy sikernek tekinthető esetükben.

A résztvevők között nagyobb fokú összetartást és együttműködést tapasztalunk, mint korábban. A jelenlegi tréning nagy hangsúlyt fektetett az erőforrások és lehetőségek kiaknázására, és kihasználására. Segített nem csak a személyes, de a közösség szintjén megjelenő erőforrásokat is felismerni. Az alkalom végén megjelent a csoportban a közös erővel tenni akarás, konkrét terveket készítettek egy-egy közösséget érintő probléma saját erőforrásból való felhasználására is.

UTÁNKÖVETÉS

A jelen projekt kiemelt célja a helyi közösség erősítése és az életminőség javítása oly módon, hogy az embereket elkötelezetté tegye a helyi ügyek iránt, és növelje a hatékonyság érzetüket. Célkitűzése, hogy a résztvevők képessé váljanak cselekvéseket megtervezni és lebonyolítani a lakóközösségük változtatásának érdekében.

A projekt során, a tréningek keretében feldolgozásra kerülő témák, úgy, mint az önbizalom növelés, a személyiségfejlesztés, az időgazdálkodás, vagy a kommunikációs készségek fejlesztése, mind segítik a résztvevőket a képességeik kibontakoztatásában, mely a lehetőségeik felismerése révén azok kiaknázásához, saját és a közösség életének fejlődéséhez vezethet.

A kezdeti sikerek, a tréningek hatására, rövid időn belül megmutatkozni látszanak. A strukturált gyakorlatok és beszélgetések révén a résztvevők megtapasztalhatták a személyes hatékonyságuk növekedését, amelyek segítették őket a közösségben fellelhető problémák csökkentésére irányuló új megoldások kiaknázásában. Képesség váltak új nézőpontok kialakítására, és cselekvési tervek felállítására.

Elkezdték szervezni a ravatalozó rendbetételét, a falu közterületeinek rendbetételét. Felmerült az igény közös programok szervezésére, amelyek megvalósítását is elkezdték. A közösségben élő idős emberek ápolásának és a róluk történő gondoskodás cselekvési tervének kidolgozásához is hozzákezdtek.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért
POVERELLO
KatHÁZ NONPROFIT KFT.

Felmerült a saját fóliasátor beindítása, mint a közösség öngondoskodásának egy fontos eleme. Ennek kidolgozása és megvalósítása már előrehaladott állapotban van.

Annak eredményeképpen, hogy személyes hatékonyságukat, és ezzel együtt a közösség érdekében történő aktív szerepvállalásukhoz kapcsolódó felelősséget felismerték, a résztvevők képessé váltak igényeiket is megfogalmazni, amelyek hosszú távon tovább növelhetnék sikerességüket. Ilyen igényként merült fel a helyiek számára a jogsegély szolgálat működtetése és a lehetőség a rendszeres mentálhigiénés beszélgetésekre.

Ahhoz, hogy hosszantartó, tartós, fenntartható hatás és valódi változás történjek a közösség életében, a rövidtávon megvalósuló kezdeményezések és célok mellett, szükség van utánkövetésre (follow-up). Ahogyan a tréningek sem önmagukban, hanem egy összetett projektbe beágyazva, annak részeként valósultak meg, úgy a tréningek indukálta változások is összetett módon, a társadalmi-szociális közegbe beágyazottan történnek. Érdemes hosszútávon figyelemmel követni ezeket a változásokat és lehetőséget adni a résztvevőknek, hogy az esetleges elakadások esetén segítséghez jussanak. Ehhez különböző utánkövetéses stratégiák kialakítása ajánlott, illeszkedve a helyi közösségek igényeihez. Ennek leghatékonyabb módja, hogy a résztvevőkkel közösen kidolgozott utánkövetési stratégia, melyben az ő igényeik érvényesülnek.

Lehet ez egy félévenként utánkövető kérdőív, mely képet ad a változások irányáról, és fenntarthatóságáról, de konkrét segítség formájában is megvalósulhat. Helyi vagy környékbeli mentorok kiképzése, akik jelenlétükkel és rendelkezésre állással segítik a cselekvések megvalósulását.

Egy vagy több, közösen meghatározott időszakokban megtartott follow-up workshop is lehet megfelelő eszköz az utánkövetésre, ahol a résztvevők beszámolnak az elért eredményekről, és közös ötleteléssel dolgoznak ki megoldásokat a felmerülő problémákra. Ez az időszakonkénti rendezvény lehetőséget ad a résztvevőknek a kapcsolatok ápolására, fenntartására, a közösség erősítésének, mely záloga a helyi közösségek fejlődésének.

Fontos tehát tudatosítani, hogy a változás egy folyamat, melynek vannak rövid távú-, és hosszú távú, folyamatos hatásai is. Ezen változásokat figyelemmel kísérve kapunk pontos képet egy helyi közösség fejlődéséről.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért
POVERELLO
KatHÁZ NONPROFIT KFT.

MELLÉKLETEK

1. SZÁMÚ MELLÉKLET:

A siker lépcsője

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

HIVATKOZÁSOK

Adams, R. (2003). *Social Work and Empowerment*. Palgrave Macmillan.

Arapovics, M. (2014). *A közösségfejlesztés, közösségi művelődés innovációs lehetőségei a múzeumokban.* VI. Országos Múzeumpedagógiai Konferencia, Eger. (Utolsó letöltés dátuma: 2019. 04. 20. http://mokk.skanzen.hu/a-kozossegfejlesztes-hazai-trendjei-innovacios-lehetosegek-a-muzeumokban.html)

Bakos, I. (2006). *Játéktár, a nemformális pedagógia módszertanára épülő gyakorlatok, játékok fiataloknak és velük foglalkozó szakembereknek*. Echo Innovációs Műhely: Székesfehérvár. (Utolsó letöltés dátuma: 2018.05.20.

Besnyi, Sz., Nagy, G., M. (2017). *A játék nem játék.* OptimusTréning: Budapest.

D. Takács, I. (2010). *A halogatás jellemzői a felsőoktatásban (A halogató magatartás és a személyiség jellemzőinek a vizsgálata).* Habilitációs dolgozat. (pp. 7-9). (Utolsó letöltés dátuma: 2019.04.28.

http://erg.bme.hu/mtars/tud_pub_jegyzek/dolgozat3.pdf)

Dombi, E. (2018). *Az időperspektíva hazai mérése, személyiségvonásokkal való összefüggéseinek vizsgálata egy új időorientációs mérőeszköz kidolgozása.* Phd-értekezés. (Utolsó letöltés dátuma: 2019.04.28.

http://doktori.bibl.u-szeged.hu/9798/1/DombiEdina_disszertacio.pdf)

Gulyás, L. (2016). Időgazdálkodás, különös tekintettel William Ocken III. „Majom üzletére", *TAYLOR: gazdálkodás- és szervezéstudományi folyóirat, 8. évf. 3. (24) sz.,* 65-74. (Utolsó letöltés dátuma: 2019.04.28.

http://acta.bibl.u-szeged.hu/54979/1/taylor_2016_003_065-074.pdf)

Juhász, M. (2004). A „soft skillek" szerepe a munkahelyi viselkedésben. *Munkaügyi szemle, 48*(11), 8-12. (Utolsó letöltés dátuma: 2019. 04. 20. http://erg.bme.hu/juhaszm/download/download.php?doc=13)

Keményné Pálffy, K. (1989). *Bevezetés a pszichológiába* (pp. 65-67). Nemzeti Tankönyvkiadó:Budapest.

Kiss L. & Takács V. (2015). *A kreatív megoldáskeresés technikái*. Demokratikus Ifjúságért alapítvány.

Létahírek. (Utolsó letöltés dátuma: 2019.04.24.:
https://letahirek.blog.hu/2011/05/20/letavertesi_kozossegfejlesztesi_folyamat)

Máthé, J. (2012). *Hatékony időgazdálkodás. Tréning háttéranyag.* ÁROP-2.2.13-2012-2012-0001. Közigazgatási Vezetői Akadémia: Budapest (Utolsó letöltés dátuma: 2019.04.28.

https://nkerepo.uninke.hu/xmlui/bitstream/handle/123456789/100179/487.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

Nagy, Z., D. Molnár, É (2017). Tanulást hátráltató, nem hatékony stratégiák, és korrigálási lehetőségeik, *Magyar Pedagógia, 117/4,* 347-363. (Utolsó letöltés dátuma: 2019.04.28.

http://www.magyarpedagogia.hu/document/Nagy_MPed20174.pdf)

Rudas, J. (2007). *Delfi örökösei. Önismereti csoportok – elmélet, módszer, gyakorlat* (pp. 14-44). Lélekben Otthon Kiadó: Budapest.

Rudas, J. (2011). *Javne örökösei* (pp 254). Oriold és Társai: Budapest.

Rudas, J. (2016a). *Delfi örökösei* (pp 263). Oriold és Társai: Budapest.

Rudas, J. (2016b). *Delfi örökösei* (pp 182). Oriold és Társai: Budapest.

Sebő Tamás (2009). *„Reggeli pacsirták" és „éjjeli baglyok" személyiségjellemzői (szakdolgozat)*. Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar, Pszichológia.

Sherman, R. & Fredman, N. (1986). *Strukturált technikák pár- és családterápiában* (pp. 69-72). Animula: Budapest.

Szabó, T. (2010): *A „pacsirta" és „bagoly" típusú emberek közötti különbségek a szenzoros élménykeresés mértékében és a kontrollhely elvárásban (műhelymunka)*, Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar, Pszichológia

Székely, V. (2003). A munkanélküliség lélektana. In Albert, A., Babocsay, Á., Bíró, B., Dornai, E., Dudás, E., F. Lassú, Zs., Faragó, K., Hunyady, Gy., Kiss, Gy., Kiss, P., Kovács, A., Kőrössy, J., Kulikné Láng, Zs., Lisznyai, S., Malota, E. & Mérő. L. (Eds.) *Gazdaságpszichológia*. Osiris Kiadó: Budapest. (Utolsó letöltés dátuma: 2019. 04. 20. https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_520_gazdasagpszichologia/ch03s06.html)

Török, E. (2011). *A munka. Szociológiai jelentések, társadalmi változások* (pp. 6). ELTE TÁTK: Budapest (Utolsó letöltés dátuma: 2019. 04. 20. http://doktori.tatk.elte.hu/t%C3%B6r%C3%B6k_em%C5%91ke_doktori.pdf)

Varga, A. & T, Vercseg, I. (1998*). Közösségfejlesztés* (pp. 197-198). Magyar Művelődési Intézet: Budapest.

Vercseg I. (2011). *Közösség és részvétel. A közösségfejlesztés és a közösségi munka gyakorlatának elmélete*. ELTE TáTK-Hilsher Rezső Szociálpolitikai Egyesület. Budapest

Warren, Roland L. (1963). *The Community in America*. Rand McNally, Chicago.

Wittmann, M., Dinich, J., Merrow, M., & Roennenberg, T. (2006). Social jetlag: Misalignment of biological and social time, *Chronobiology International*, *23*, 497–509.

Zimbardo, P. & Boyd, J.(2012). *Időparadoxon*. Budapest: HVG Kiadó RT.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

JOGI NYILATKOZAT

Ez a dokumentum az Európai Unió pénzügyi támogatásával valósult meg. A dokumentum tartalmáért teljes mértékben (a) Katház Közhasznú Nonprofit Kft. vállalja a felelősséget, és az semmilyen körülmények között nem tekinthető az Európai Unió és / vagy az Irányító Hatóság állásfoglalását tükröző tartalomnak.