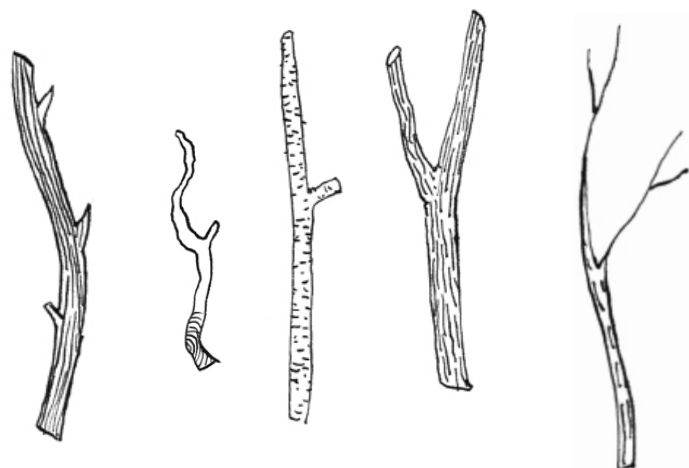
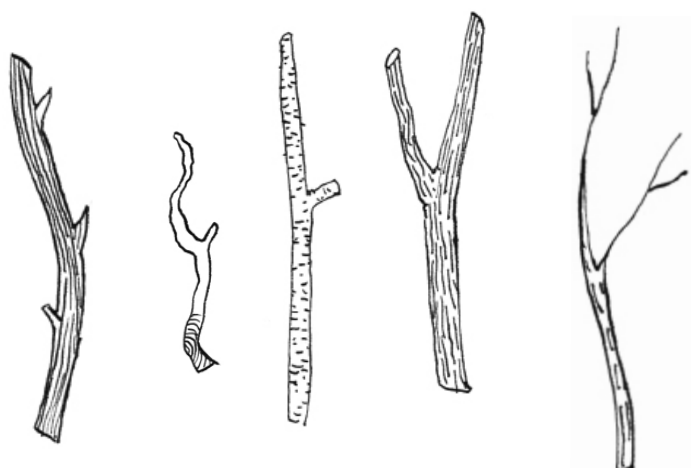


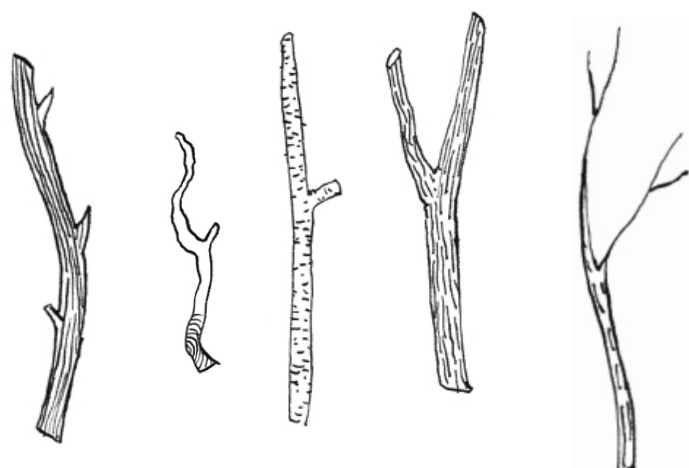
TEVÉKENYSÉG KÁRTYA



TEVÉKENYSÉG KÁRTYA



TEVÉKENYSÉG KÁRTYA



TEVÉKENYSÉG KÁRTYA



TALÁLD MEG A KÜLÖNBSÉGET!

egyéni szint

Jól figyeljétek meg egymást, ezután csukjátok be a szemeket, és változtassatok valamit a külső megjelenésükön. Aki ezt a kártyát húzta, hangosan számol tizenötig. Ezután nyissátok ki a szemeket, és találjátok meg, mi változott meg a többiek megjelenésében.

Reflektálás a dinamikára:

Szerinted mire való ez a megfigyelés?

Szerinted miért fontos?

Lépj előre három lépést az EGYÉN és a GYAKORLAT szintjén!

IGAZODNI EGYMÁSHOZ

egyéni szint

A cél együtt elszámolni nyolcig (vagy a csoporttagok számának duplájáig). Egy személy egy alkalommal egy számot mond. Ha két ember beszél egyidőben, akár a legrövidebb ideig is, a csoportnak újra kell kezdenie egyről. A csoportnak akkor sikerül a feladat, amikor elszámoltak az előre megállapított számig.

Reflektálás a dinamikára:

Ez a tevékenység lehetővé teszi a résztvevőknek a mély meghallgatás gyakorlását a csoporton belül, megérezve a csoport mezőjét és megértve, hol van benne a helyünk.

Lépj három lépést előre az EGYÉN és a GYAKORLAT szintjén!

MASSZÁZSKÖR

közösségi szint

Formáljunk kört, forduljunk jobbra, és egy percre gyengéden masszírozzuk az előttünk álló személy vállait és hátát. A gyakorlat végén köszönjük meg egymásnak a masszázst.

Reflektálás a dinamikára:

Jobban érzed most magad?

A közösségteremtés alapvető része a magunkról és másokról való gondoskodás!

Lépj előre 2 lépést a közösség és a gyakorlat szintjére!

MOZDULÓ EGÉSZ

közösség szintje

Két percre lassan sétáljunk körbe a teremben, nézzünk körül. Ha valaki megáll, az egész csoport megáll, érezzük a csoportot, ha valaki újra elkezd sétálni, az egész csoport követi. Figyeljünk a járásunk sebességére is.

Reflektálás a dinamikára:

A mindennapi életünkben időnként rohanunk, és megfigyelünk arról, hogy "érezzük" a csoportot és a körülöttünk lévő embereket. Ez a tevékenység lehetőséget ad nekünk arra, hogy fejlesszük a hatodik érzékünket, a jelenlétünket és a csoporthoz való kapcsolódásunkat!

Lépj előre 3 lépést a közösség és a gyakorlat szintjén!

SZERETEM MAGAM

egyéni szint

Tartsunk egy 2 perces szünetet! Ez alatt az idő alatt minden játékos tesz valamit önmagáért (nyújtózik, lefekszik, behunyja a szemét...).

Reflektálás a dinamikára:

A világ megváltoztatásához összehangoltnak és másokkal együttműködőnek kell lennünk.

Ahhoz, hogy benne legyünk egy csoportban, és jó célokat érjünk el, először a magunkról való gondoskodást kell megtanulnunk!

Lépj előre 2 lépést az EGYÉN és a GYAKORLAT szintjén!

HÁROM IGAZ, EGY HAMIS

egyéni szint

Mondj magadról négy állítást a csoportnak. Ezek közül három legyen igaz, és egy hamis. A csoportnak ki kell találnia, hogy melyik a hazugság.

Reflektálás a dinamikára:

Élvezted a gyakorlatot?

Hány új dolgot tudtál meg más résztvevőkről?

A közösséggé váláshoz fontos, hogy megismerjük egyást, kapcsolódjunk egymáshoz, és hogy szórakozzunk is együtt!

Lépj előre két lépést az EGYÉN és a GYAKORLAT szintjén!

KÖSZÖNTŐ JÁTÉK

közösség szintje

Álljunk párokba! Köszöntsük egymást két lépésben (példák a lépésekre: kézfogás, pacs, csettintés; legyünk kreatívak!) Gyakoroljunk, győződjünk meg arról, hogy mindkét fél ismeri a lépéseket és meg tudja tanítani másoknak. Mindkét fél keressen magának új partnert. Az új párok mutassák meg egymásnak a korábban tanult üdvözlő lépéseket. Ezt ismételjük meg háromszor.

Reflektálás a dinamikára:

Jó energiát teremt a résztvevők között, és erősíti a csoportidentitást!

Lépj előre 3 lépést a közösség és a gyakorlat szintjén!

ADJUK TOVÁBB A SZÓT!

közösség szintje

Fogjuk meg egymás kezét. Egyvalaki a mellette álló mindkét személy kezét megszorítva jelet küld. Amikor valaki érzi, hogy megszorították a kezét, továbbküldi a jelet, és ez addig így megy, amíg a jelek háromszor körbeérnek a teljes körön.

Reflektálás a dinamikára:

Szórakoztató módszer arra, hogy energiát cseréljünk, mozogjunk egy kicsit azután, hogy ültünk egy darabig, szórakozzunk és csoportérzést teremtsünk.

Lépj előre két lépést a közösség és a gyakorlat szintjén!

TÜKÖR

szándék szintje

Párokba rendeződve, egymással szemben állva a résztvevők eldöntik, hogy ki vezet először. Nagyon lassú és egyszerű mozdulatokat végezve, a két ember pontosan egyforma módon mozog, mintha mindketten tükör előtt állnának. Körülbelül egy perc múlva aki eddig követte a másikat, az vezetni kezd, és fordítva. Majd egy újabb perc múlva megismétlik az élményt anélkül, hogy tudnák, ki vezet, a vezetés egyenletesen áramlik egyik személytől a másikig.

Reflektálás a dinamikára:

Gondold végig, mi történt: hogyan érezted magad, miközben egy másik személy szándékait követted, illetve hogyan kommunikáltad a sajátjaidat? Lehetővé teszed másoknak, hogy követni tudjanak? Hogyan táplálhatjuk a közös szándékot?

Lépj három lépést előre a szándék és a gyakorlat szintjén!

FELHŐ

intention layer

A csoport elhelyezkedik a terem egy bizonyos pontján, és a résztvevők közösen kiválasztanak egy másik pontot, ahova szeretnének megérkezni. Csukott szemmel, közvetlenül egymás mellett állva, a fizikai kontaktust egy pillanatra sem elveszítve, egyik a másikat magával húzva, megpróbálják elérni a kitűzött célt.

Reflektálás a dinamikára:

Mi történt? Együtt tudatok maradni, vagy valaki elveszett? Ha a csoport rossz irányba indult, hogyan érezted magad? Még ha a közös szándék világos és kimondott is, és könnyűnek tűnik elérni... Az út során rájössz, hogy talán nem is olyan egyszerű mindez, mint gondoltad!

Lépj előre két lépést a szándék és a gyakorlat szintjén!

ÉRD EL A PONTODAT

szándék szintje

Az emberek elrendeződnek a teremben. Mindenki kitűz magának egy adott pontot. A résztvevőket arra kérjük, hogy próbálják elérni a kiszemelt pontjukat két különböző módon: először olyan gyorsan, amilyen gyorsan csak lehetséges, a legrövidebb útvonalon, anélkül, hogy figyelnének egymásra. Ezt háromszor megismétljük, különböző pontokat választva. Figyeljük meg, mi történik, főleg azokban a pillanatokban, amikor valaki meggátol vagy lelassít bennünket. Ezután ismételjük meg a teljes gyakorlatot, úgy, hogy nem a legrövidebb utat választjuk, hanem élvezzük a találkozásokat, és bízunk abban, hogy majd elérjük a pontunkat. Ezt is megismétljük háromszor, és reflektálunk a történésekre.

Reflektálás a dinamikára:

Hogyan érezted magad az első dinamika során? Frusztrált lettél attól, hogy más résztvevők akadályoztak az utadon, vagy lelassítottak téged? És a második dinamika alatt? Jól szórakoztál, sikerült bizalommal lenned a többiek felé?

Lépj előre három lépést a szándék és a gyakorlat szintjén!

MÉG ANNÁL IS JOBB...

intention layer

Egy személy elmondja, miért jó egy adott, a játék során elképzelt szándékon dolgozni. (Például: Jó fákat ültetni, mert így jobb minőségű lesz a levegő.) Majd a következő személy folytatja: "Még annál is jobb ... (megismétli, amit az előző személy mondott)" ... és folytatja egy másik indokkal, miért jó az adott szándékon dolgozni.) Például: Még a levegőminőség javításánál is jobb, hogy a fák ültetésével segítünk a klímahelyzetben.) Folytassuk addig, amíg minden játékos meg nem szólalt.

Reflektálás a dinamikára:

Egyközös szándékot létrehozni közösteremtés, minden egyéni szándék összegződése sokkal több, mint egy egyszerű számtani művelet, a bizalomtól és a kollektív intelligencia használatától függ!

Lépj előre két lépést a szándék és a gyakorlat szintjén!

VAK FORMÁK

struktúra szintje

Körben álljunk fel és fogjuk meg egymás kezét. Hunyjuk be a szemünket. Csukott szemmel formáljunk egy egyenlő oldalú háromszöget. Amikor úgy gondoljuk, hogy készen vagyunk, nyissuk ki a szemünket, és ellenőrizzük, amit csináltunk. Ezután ismét hunyjuk le a szemünket, és formáljunk négyzetet. Nyissuk ki a szemünket, és ellenőrizzük. Csukjuk be a szemünket, és formáljunk kört. Nyissuk ki a szemünket, és ellenőrizzük.

Reflektálás a dinamikára:

Biztonságban érezted magad? Megbízta a csoportban? Valódi csoportérzet kialakulásához meg kell tanulunk bízni egymásban, és érezni egymást, így együtt elérhetjük a céljainkat!

Lépj előre három lépést a struktúra és a gyakorlat szintjén!

TALÁLD KI, KI A VEZETŐ!

struktúra szintje

Egyvalaki kimegy a teremből, a többiek kiválasztják a csoport "vezetőjét". A vezető különböző mozdulatokat tesz (taps, ugrás, tánc...), és a csoport követi. Az, aki kiment, visszajön a terembe, és megpróbálja kitalálni, ki a vezető. Ha sikerül kitalálnia, a "vezető" kimegy, és a csoport új vezetőt választ.

Reflektálás a dinamikára:

Hogy érezted magad vezetőként? Hogy érezted magad követői szerepben? Harmonikus és összetartó volt a csoport "teljesítménye"?

Lépj előre két lépést a struktúra és a gyakorlat szintjén!

RITMIKUS FORMÁK

structure layer

Helyezkedjünk el két sorban párokban, egymás felé nézve. A két sor két különböző ritmust követ, az egyik sor egy három ütemből állót, a másik pedig egy négy ütemből álló ritmust. Egybeeresztjük a két sort úgy, hogy mindkét sor a maga ritmusát követi. A három ütemből álló ritmus esetében két ütemet lábbal, a harmadikat pedig kézzel hajtunk végre, a négy ütemből álló ritmusnál pedig három ütemet lábbal, a negyediket pedig kézzel. A tizenkettedik ütemnél a két ritmus találkozik egymással, és az egymással szemben állók összeütik egymással a tenyerüket.

Reflektálás a dinamikára:

Ez a gyakorlat lehetővé teszi a résztvevőknek, hogy megtapasztalják a kihívást, amit egy működő és harmonikus, sokféleséget és komplexitást is magában foglaló struktúra megteremtése jelent.

Lépj előre három lépést a struktúra és a gyakorlat szintjén!