



KARTICE DEJAVNOSTI



KARTICE DEJAVNOSTI



KARTICE DEJAVNOSTI



KARTICE DEJAVNOSTI



## RITMIČNE STRUKTURE

Postavite se v dve vrsti, v parih obrnjeni drug proti drugemu. Vsaka vrsta bo sledila drugačnemu ritmu, ena bo ohranjala ritemsko strukturo s tremi udarci, druga pa s štirimi udarci. Obe skupini držita svojo ritmično strukturo. Prva skupina dvakrat udari po nogah in tretjič ploskne. Druga skupina trikrat udari po nogah in četrtič ploskne. Pri dvanajstem udarcu se oba ritma srečata in udeleženci plosknejo z rokami z osebo, ki stoji pred njim.

*Razmislite o dinamiki:*

*Udeležencem omogoča eksperimentiranje z izzivom, kako ustvariti ritem, ki deluje in je harmoničen ter vključuje raznolikost in kompleksnost.*

Premaknite se tri korake naprej v plasti strukture in prakse.

## DOSEŽITE SVOJO TOČKO

Ljudje se razporedijo po različnih točkah sobe. Vsak si zbere drugo določeno točko v prostoru, ko istočasno z ostalimi prečka prostor. Udeleženci so vabljeni, da skušajo drugo točko doseči na dva različna načina: najprej čim hitreje, pri čemer izberejo najkrajšo pot, ne da bi se ozirali na druge ljudi ali stvari. Vajo se ponovi trikrat, udeleženci vsakič izberejo drugo točko in opazujejo, kaj se zgodi, še posebej v trenutkih, ko jim nekaj ali nekdo prepreči nadaljevanje ali upočasni pot. Nato Drugi način: ponovi se vajo, vendar udeleženci ne izberejo najhitrejše in najkrajše poti, ampak uživajo v vseh interakcijah in zaupajo, da bodo prej ali slej prišli do svoje točke. Udeleženci to ponovijo trikrat in razmislijo o tem, kaj se je zgodilo.

*Razmislite o dinamiki:*

*Kako ste se počutili med prvo dinamiko? Ste bili frustrirani, ker so vam drugi udeleženci preprečili, da bi šli po svoji poti, ali ker so vas upočasnili? In med drugo dinamiko? Ste se zabavali, vam je uspelo ohranjati zaupanje?*

Premaknite se tri korake naprej v plasteh namere in prakse."

## ZRCALO

V parih, eden pred drugim, se udeleženci odločijo, kdo bo prvi vodil in kdo sledil. Z zelo počasnimi in preprostimi gibi se osebi premikata in počneta popolnoma enako, kot da bi bili pred ogledalom. Po približno eni minuti zamenjata vlogi. Nato po še eni minuti ponovita izkušnjo, ne da bi definirala, kdo vodi in kdo sledi, vodenje naj gladko prehaja od ene do druge osebe.

*Razmislite o dinamiki:*

*Pomislite, kaj se je zgodilo: kako ste se počutili, ko ste sledili nameri druge osebe? Kako sporočite svoje namere? Ali dovolite, da vas ljudje spremljajo? Kako lahko gojimo skupen namen?*

Premaknite se tri korake naprej v plasteh namere in prakse."

## KOMUNIKACIJA

Poiščite partnerja. Zamislite si pozdrav v dveh korakih (primeri korakov: stisk roke, tolčenje, petica, tlesk, bodite ustvarjalni). Vadite pozdrav, poskrbite, da oba partnerja dobro poznata koraka pozdrava in da ga lahko naučita dalje. Oba poiščita novega partnerja. Pokažite drug drugemu prej naučene korake pozdrava. Ponovite trikrat.

*Razmislite o dinamiki:*

*Vaja bo ustvarila dobro energijo med udeleženci in povečala identiteto skupine!*

Premaknite se tri korake naprej v plasteh skupnosti in praprakse."

## MASAŽNI KROG

Naredite krog, obrnite se v desno, 1 minuto nežno masirajte ramena in hrbet osebe pred seboj. Na koncu vaje se zahvalite.

*Razmislite o dinamiki:*

*Se zdaj počutite bolje? Skrb zase in za druge je osnovni način za ustvarjanje skupnosti!*

Premaknite se dva koraka naprej v plasteh skupnosti in prakse.

## RAZLIČNE STRUKTURE

Vstanite, postavite se v krog in se primite za roke.

Brez besed ustvarite enakostraničen trikotnik. Nato ustvarite kvadrat. Nato krog.

*Razmislite o dinamiki:*

*Kako ste se počutili med izvedbo vaje? Vam je bilo težko brez besedne komunikacije? Je vaša skupina dovolj močna, da doseže cilj?*

Premaknite se dva koraka naprej v slojih strukture in prakse.

## POIŠČITE PODROBNOST

Dobro si oglejte drug drugega. Nato zaprite oči in spremenite nekaj v svojem zunanem videzu. Oseba, ki izvleče kartico, glasno šteje do 15. Ponovno odprite oči in poiščite, kaj se je spremenilo v videzu drugih ljudi.

*Razmislite o dinamiki:*

*Za kaj gre po vašem mnenju pri opažanju? Zakaj se vam zdi pomembno?*

Premaknite se tri korake naprej v plasteh posameznika in prakse.

## GIBAJ SE KOT CELOTA

Dve minuti hodite počasi po sobi in opazujte okrog. Ko se nekdo ustavi, se ustavi cela skupina, ko nekdo spet začne hoditi, sledi cela skupine. Upoštevajte tudi hitrost hoje.

*Razmislite o dinamiki:*

*Včasih tečemo v vsakdanjem življenju in pozabimo “”začutiti”” skupino in ljudi okoli sebe. Ta aktivnost nam omogoča, da treniramo svoj šesti čut, svojo prisotnost in skupinsko povezavo!*

Premaknite se tri korake naprej v plasteh skupnosti in prakse.

## SKUPINSKA USKLADITEV

Cilj je šteti do osem (ali do dvojnega števila kot je članov v skupini.) Samo ena oseba lahko naenkrat izgovori eno številko. Če dve osebi hkrati spregovorita, tudi samo za delček trenutka, mora skupina začeti znova pri številki ena. Skupina uspe, ko prešteje do zastavljene številke.

*Razmislite o dinamiki:*

*Ta dejavnost omogoča udeležencem, da vadijo globoko poslušanje v skupini, občutijo skupinsko polje in razumejo, kje je njihovo mesto v njem.*

Premaknite se tri korake naprej v plasteh posameznika in prakse.

## UGANI KDO JE VODJA

Ena oseba zapusti sobo, ostali izberejo 'vodjo' skupine. Vodja izvaja različne gibe (ploskanje, skakanje, ples ...) in skupina sledi. Oseba zunaj sobe se vrne in mora uganiti, kdo je vodja. Ko pravilno ugotovi, se ""vodja"" izklopi in skupina izbere novega vodjo.

*Razmislite o dinamiki:*

*Kako ste se počutili kot vodja? Kako ste se počutili v položaju sledilca? Je bil skupinski ""nastop"" skladen in povezan?*

Premaknite se dva koraka naprej v plasteh strukture in prakse.

## PREDAJ BESEDO

Držite se za roke. Ena oseba začne pošiljati signal s stiskanjem rok oseb na obeh straneh. Ko oseba prejme signal, ga poda naprej in tako dalje, dokler signal trikrat ne potuje skozi celoten krog.

*Razmislite o dinamiki:*

*To je zabaven način za spreminjanje energije, premikanje telesa, potem ko so udeleženci že nekaj časa sedeli, se zabavali in ustvarili skupinski občutek.*

Premaknite se dva koraka naprej v plasteh skupnosti in prakse.

## TRI RESNICE IN ENA LAŽ

Skupini povejte štiri dejstva o sebi. Tri dejstva so resnična, eno dejstvo pa laž. Skupina mora ugotoviti, kaj je laž.

*Razmislite o dinamiki:*

*Ste uživali? Koliko novih stvari ste izvedeli o drugih udeležencih? Če želite postati skupnost, je pomembno, da se med seboj spoznate in se imate dobro skupaj!*

Premaknite se za dva koraka naprej v slojih posameznika in prakse.

## SLEPE OBLIKE

Vstanite, stopite v krog in se primite za roke. Zaprite oči.

Z zaprtimi očmi ustvarite enakostraničen trikotnik. Ko mislite, da ste uspeli, odprite oči in preverite.

Nato spet zaprite oči in ustvarite kvadrat. Odprite oči in preverite.

Zaprite oči in ustvarite krog. Odprite oči in preverite.

*Razmislite o dinamiki:*

*Ste se počutili varno? Ste zaupali skupini? Da bi ustvarili pravi občutek za skupino, se moramo naučiti zaupati drugim in jih čutiti, nato pa lahko skupaj dosežemo cilje!*

Premaknite se tri korake naprej v plasti strukture in prakse.

## ŠE BOLJŠE KOT...

Prva oseba pove, zakaj je dobro delati na nameri te igre. (Primer: ""Sajenje dreves je super, ker bomo tako imeli boljšo kakovost zraka."")

Nato naslednja oseba nadaljuje z besedami: ""Še bolj kot... (ponovi tisto, kar je rekla predhodna oseba)"" in nadaljuje z drugim razlogom, zakaj je super delati na nameri igre. (Primer: ""Sajenje dreves je še bolj kot zaradi kakovosti zraka pomembno zato, ker pomaga pri podnebj."")

Nadaljujte, dokler vsi igralci ne pridejo na vrsto.

*Razmislite o dinamiki:*

*Gradnja skupne namere je kolektivna kreacija, vsota vseh osebnih namer je veliko več kot le preprost seštevek, odvisna je od zaupanja in uporabe kolektivne inteligence!*

Premaknite se dva koraka naprej v plasteh namere in prakse.

## OBLAK

Skupina se postavi na določeno točko v sobi in skupaj izbere točko, kamor želi prispeti. Z zaprtimi očmi, stoječ drug ob drugem, ne da bi kdaj izgubili fizični stik, se udeleženci valijo drug ob drugem in poskušajo doseči zastavljeni cilj.

*Razmislite o dinamiki:*

*Kaj se je zgodilo? Vam je uspelo ostati skupaj ali se je kdo izgubil?*

*Če se je skupina odpravila v napačno smer, kako ste se počutili?*

*Tudi ko je skupna namera jasna ali izrečena in je videti enostavno dosegljiva, ... se lahko šele spotoma zaveste, da morda ni tako preprosta, kot ste mislili!*

Premaknite se dva koraka naprej v plasteh namere in prakse.

## LJUBIM SEBE

Traja dve minuti. Vsak igralec mora narediti nekaj lepega zase (se raztegniti, uleči, zapreti oči ...).

*Razmislite o dinamiki:*

*Če želimo spremeniti svet, moramo biti enotni in sodelovati z drugimi. Da lahko sodelujemo v skupini in dosežemo velike cilje, se moramo najprej naučiti poskrbeti zase!*

Premaknite se dva koraka naprej v plasti posameznika in prakse.