

Worskhop emlékeztető a foglalkozás tematikájáról, eredményeiről

Fejlődjünk együtt! - workshop

GreenEx Egyesület

A workshop időpontja: 2022.05.08.

Helyszín: Győr, Töltésszer utca 20.

Időtartama: 10:00-13:00

A workshop célcsoportja:

A GreenEx Egyesület közösség tagjai, pártolói, önkéntesei

A workshop felépítése:

- Mi csalt ma mosolyt az arcodra?
- Milyen autó rész lennél az egyesületben?
- Az álljon fel aki!
- Kötélen sorba!
- Kötélgyűrűn át!
- Szuperlativusz!
- Körből kimentés!*
- Vak kígyó!*
- Add körbe!*
- Pozitív pletyka!

* Az egyesület számára továbbfejlesztet feladatok.

Feladat és játék leírások:

Mi csalt ma mosolyt az arcodra?

A játék célja: Egymás megismerése, jó hangulat megteremtése.

A játék megnyitása. Kérd meg a résztvevőket, hogy mindenki külön-külön gondolja át, melyek azok a pillanatok (legalább 5 darab) a mai napjában, amik mosolyt csaltak az arcára. Erre hagyj rövid gondolkodási időt, körülbelül 1 percet.

A játék menete, játékszabályok. A résztvevők feladata, hogy keressenek maguknak egy-egy párt (olyan párt keress, akit a legkevésbé ismersz, vagy akivel a legrégebben beszélgettél). Miután párokba rendeződtek 1-1 percben felváltva meséljenek el egymásnak legalább 5 olyan pillanatot a mai napjukból, ami mosolyt csalt az arcukra.

A játék lezárása. A feladat akkor ér véget, amikor lejár az 1-1 perc és a játékvezető megbizonyosodik arról, hogy mindenki le tudta kerekíteni az utolsó gondolatait. Kérdezd meg, hogy hogyan vannak a feladat után!

A játékező feladatai. Az első 1 perc után megbizonyosodni, hogy minden résztvevőnek sikerült gyűjtenie legalább 3 pillanatot. Tapasztalatok azt mutatják, hogy miközben a másik fél meséli a pillanatait, újabb és újabb saját pillanatok idéződnek fel, így a kezdeti 3 pillanattól 5-6 pillanat is tud összegyűlni. Az idő mérése, arra figyelve, hogy a csoport hol tart a folyamatban. Az idő jelzése és a cserére való felhívás.

Létszám: 6-100 fő

Időtartam: 5-6 perc

Helyszín: bárhol, akár hajókban is

Lehetséges variációk. Az idő lejártá után arra hívja a játékező a résztvevőket, hogy körben állva a hallott pillanatokból egyet kiválasztva mesélék el a csoportnak a "párjuk" egy pillanatát. 20 fő feletti csoportnál unalmassá válhat a hosszú idő miatt a megosztás!

Milyen autó rész lennél az egyesületben?

A játék célja: Önreflexió az egyesületen belüli működésre

A játék megnyitása. Képzeld el egy autót! Ha az egyesület egy autó lenne, te milyen része lennél az autónak?

A játék menete, játékszabályok. Kérd meg a résztvevőket, hogy közösen beszéljék át, hogy ki milyen autó részre asszociál a saját működésével kapcsolatban, majd térben jelenítsék is meg ezt az autót.

A játék lezárása. A feladat akkor ér véget, amikor mindenki elfoglalta a helyét és megjelenítették az autót. Kérdezd meg, hogy ki hogy van azzal az autó résszel (saját működéssel), ami róla mesél!

A játékező feladatai. Elakadás esetén segíteni a résztvevőket az asszociációkban.

Létszám: 4-15 fő

Időtartam: 10 perc

Helyszín: beltérben vagy kültéren

Lehetséges variációk. Második körben dolgozhat a csoport azon, hogy ki milyen szerepben szeretne lenni a szervezeten belül.

Az álljon fel aki!

A játék célja: Egymás megismerése.

A játék megnyitása. Kérd meg a résztvevőket, hogy üljenek körbe. Te állj a kör közepére, miután elmondod a szabályokat.

A játék menete, játékszabályok. A kör közepén álló célja, hogy leülljön. Ezt úgy tudja elérni, hogy minél több emberre és önmagára igaz állítást tesz. Ha valakire igaz egy elhangzott állítás, annak új széket kell elfoglalnia a körben. Az új szék nem lehet szomszédos az aktuális székekkel, ahol a résztvevő ül.

Az álljon fel, aki (külső tulajdonság)

Az álljon fel, aki (amit szeret)

Az álljon fel, aki (amiben jó)

A játék lezárása. A játék akkor ér véget, ha lejár a rá szánt idő, vagy a résztvevők lelkesedése csökken.

A játékvezető feladatai. A szabályoknál megjelölt 3 téma közötti váltás a megadott (nehézségi) sorrend alapján.

Létszám: 6-40 fő

Időtartam: 10-20 perc

Helyszín: beltérben vagy kültéren

Kötélen sorba!

A játék célja: Egymás megismerése, csoporton belüli bizalom fejlesztése.

A játék megnyitása. Helyezz a földre nagyjából egyenesen, vagy kör alakban egy kötelet. Álljatok a kötéltre!

A játék menete, játékszabályok. Miután kihelyeztél egy a résztvevők számának 2/3-ával megegyező hosszúságú (méterben), vagy annál hosszabb kötelet és a résztvevők elhelyezkedtek rajta, kérd meg őket, hogy különböző szempontok szerint helyezkedjenek el a kötélen sorba. Ötletek a sorrendekhez: magasság, kor, kisujj méret, egyesületnél eltöltött idő, unokatestvérek száma, stb. A kötélen úgy lehet közlekedni, hogy a lábak (cipő) vagy a kötélnél érnek, vagy a levegőben vannak. (A kötélen állva elkerülhetetlen, hogy a lábak (cipők) a földhöz érjenek.)

A játék lezárása. A feladat akkor ér véget, amikor mindenki elfoglalta a helyét a sorban. A játékvezető megkérdezheti, hogy tudtak-e meg a többiekéről valamilyen újdonságot. Az érdekesebb sorbarendezések után javasolt "kihangsúlyítani" a sorrendet. Például ki milyen régen van az egyesületnél? Legrövidebb időtől indulva kérd meg a résztvevőket, hogy mondják ki, mióta vannak az egyesületben!

A játékvezető feladatai. Megfelelő hosszúságú kötélnél kihelyezése. A kötelet olyan helyszínen kirakni, ami biztonságos. Van, hogy a résztvevők nagyon koncentrálnak arra, hogy a kötélen álljanak, hogy egyensúlyvesztéskor nagyot lépnek hátra.

Létszám: 10-30 fő

Időtartam: 10-30 perc

Helyszín: beltérben vagy kültéren

Lehetséges variációk. Teljes kört formáló kötélnél esetén a résztvevők két irányba tudnak haladni, ami hozhat gyorsabb megoldási időt, de csökkenti az egyének interakciójának számát.

Kötélgűrűn át!

A játék célja: Együttműködés fejlesztése, csoport szintű megerősítő visszajelzés

A játék megnyitása. Helyezz le egy akkora kötélgűrűt, amin egy, vagy két ember szűken át tud bújni. A feladatokat a lehető leggyorsabban átbújni a kötélgűrűn! Tervezésre van időtök.

A játék menete, játékszabályok. A kijelölt vonal mögül indul a csapat. Akkor indul az óra, amikor az első ember átlépi a vonalat és akkor áll meg, amikor az utolsó is visszaér a vonal mögé. A vonalat körülbelül 1-2 méterre helyezd el a gűrűtől. Átbúnyásnak minősül, ha valakin a gűrű, vagy ő maga a gűrű belsejében a talpától a feje búbjáig, vagy a feje búbjától a talpáig végighalad.

A játék lezárása. A feladat akkor ér véget, amikor az utolsó ember is visszaér a vonal mögé. Mond meg a csoportnak, hogy mennyi idő alatt sikerült megoldaniuk.

A játékvezető feladatai. Mérd az időt és a végén írd fel, hogy mennyi idő alatt sikerült teljesíteni a csoportnak. Egy esemény folyamán egy napon belül még 2-3 alkalommal vedd elő ezt a feladatot és ünnepeljétek meg a fejlődést. Lesz olyan próbálkozás, ami lassabb lesz, mint az előtte levő, ez teljesen rendben van.

Létszám: 6-30 fő

Időtartam: 10 perc nehézségtől függően

Helyszín: beltérben vagy kültéren

Lehetséges variációk. Nehezítés, ha néhány résztvevő bekötött szemmel teljesíti a feladatot. Ha van a csapatban egy olyan vezető, aki nem hagyja szóhoz jutni a csoportot, vgy mindig tőle várják a többiek a megoldást, akkor a működésükön tudsz változtatni, ha az adott vezetőt néma szerepbe helyezed.

Szuperlativusz!

A játék célja: Egymás megismerése.

A játék megnyitása. Kérd meg a résztvevőket, hogy alkossanak páros számú csoportokat, úgy hogy a csoportokon belüli létszám megegyezzen, vagy maximum 1 fővel térjen el és egy csoportban 6-10 fő legyen. Minden csoportban mindenkinek keresnie kell egy olyan történetet, cselekvést, amire büszke és abban a csoportban ő az egyetlen aki ilyet csinált, vagy akivel ilyen történet.

Szerintem ebben a csapatban én vagyok az egyetlen, aki.....

Ha másra is igaz az állítás ami elhangzott, akkor az adott embernek újat kell keresnie.

A játék menete, játékszabályok. A csoportok egymástól távolabb helyezkedjenek el, hogy ne hallják egymást. A rendelkezésre álló idő a csoportlétszáma szorozva 2 perccel. Miután mindenki talált olyan dolgot, ami csak rá igaz a csoportban, csoportonként 2 vagy 3 (játékvezető dönti el) történetet kell kiválasztani a csoportoknak.

A következő részben 2-2 csoport találkozik és elindul a találgatás.

Az egyik csoport kezd az egyik történetével:

Nálunk van valaki, aki ...

Találjátok ki, hogy ki az!

A másik csoportnak 1 perce van kétszer tippelnie. Amennyiben eltalálták, hogy kire igaz a történet, úgy kapnak egy pontot.

Cél, hogy folyamatosan felelve a csoportok létszámát végül 2 csoport "álljon egymással szembe".

A játék lezárása. A feladat akkor ér véget, ha a teljes csapat együtt van és elhangzottak a tippek.

A játékvezető feladatai. Segíteni a résztvevőket az esetéges elakadásoknál. Mérd az időt és pörgetni a folyamatot, hogy ne egy végtelen hosszú gondolkodásba forduljon a találgatás. Tippeléseket követően bátorítani a résztvevőket, hogy minél több részletet tudjanak meg a másik történetéről.

Létszám: 10-40 fő

Időtartam: 20-40 perc

Helyszín: beltérben vagy kültéren

Pozitív pletyka!

A játék célja: Személyes visszajelzés adás és bensőséges légkör kialakítás.

A játék megnyitása. Kérd meg a résztvevőket, hogy alkossanak kicsi, 4-5 fős csoportokat, majd kérd meg őket, hogy üljenek le kis körökbe, amelyek 1-2 méter távolságban vannak egymástól.

Mond el a csoportnak, hogy most pletykálkodni fogunk, de ez egy különleges pletyka lesz. Csak pozitív dolgokat mondunk egymásról, úgy, mintha ott sem lenne.

A játék menete, játékszabályok. Minden csoportból megkérünk egy valakit, hogy forduljon arccal kifelé. A csoport most róla fog pletykálni, ő pedig, mintha épp "kihallgatná", ahogy róla beszélnek, nem mondhat semmit, nem reagálhat sehogyan, csak hallgatózhat.

A kis csoport többi tagja 1-2 percig pletykálkodik, ha valamelyik kiscsoportban kevésbé indul be a dolog, akkor lépünk oda és mondjunk mi pár pozitív pletykát.

A játék lezárása. Az 1-2 perc leteltével a kör egy másik tagja fordul kifelé, és a csoport most róla kezd el pletykálni - addig folytassuk, amíg a kiscsoportok összes tagja sorra került.

A játékvezető feladatai. Támogató légkör kialakítása. Az idő mérése. Ha valamelyik résztvevőnél lassabban kerülnek elő a pletykák, akkor a játékvezető saját pozitív megerősítő pletykát mond, segítve a többieket.

Létszám: 4-30 fő

Időtartam: 20-30 perc

Helyszín: beltérben vagy kültéren

Az egyesület számára továbbfejlesztett feladatok:

Vak kígyó!

A játék célja: Együttműködés és kommunikáció fejlesztése.

A játék megnyitása. Kérd meg a résztvevőket, hogy alkossanak 5-7 fős csoportokat és foglalják el a kijelölt helyeket.

Ez a feladat a vak kígyó. Színes labdákat kell gyűjtenie minden kígyónak (csapatnak).

A játék menete, játékszabályok. Jelölj ki egy területet, ahol szétszórod a színes labdákat. Minden csapat a kijelölt terület határán helyezkedjen el, egy a számukra megjelölt ponton. A kígyó utolsó tagja fog csak látni, a többieknek be lesz csukva a szeme és be is lesz kötve. A szembekötő azt a célt szolgálja, hogy emlékeztessen mindenkit arra, hogy tartsa csukva a szemét. A kígyót alkotó emberek két kézzel fogják meg az előttük álló mindkét vállát. Több körből áll a játék és minden kör 2 perces.

A cél minél több labdát kihozni. Egyszerre csak egy labda hozható ki, és a labdát a látó ember is lerakhatja a start pontra.

Első kör:

Mindenki bármilyen színű labdát kihozhat.

Második kör:

Minden csapat kap egy színt. Az ilyen színű labdákat kell kihozniuk a körből.

Harmadik kör:

Minden csapat ugyanazt a színt kapja. (Erről nem tudhatnak a résztvevők.)

A játék lezárása. Akkor ér véget a játék, ha mindhárom kör ideje lejárt.

A játékvezető feladatai. Szabályok ismertetése. Felhívni a figyelmet a csukva tartott szemekre. Meghatározni, hogy melyik csapat melyik színnel dolgozik. Vigyázni a csoportokra, hogy ne ütközzenek!

Létszám: 8-100 fő

Időtartam: 5-10 perc

Helyszín: bárhol, akár hajókban is

Lehetséges variációk. Színes labdák helyett bármilyen kis méretű tárgyakkal játszható (pl.: összetekert zoknik).

Vizen kajakokkal legjobb tavon játszani, ahol nincs sodrás, vagy egy zárt öbölben. A kajakok kezdő pozíciói határozzák meg ebben az esetben a játék területét. Fontos, hogy olyan tárgyakkal játszunk, amik fennmaradnak a vizen.

Körből kimentés!

A játék célja: Együttműködés fejlesztése.

A játék megnyitása. Jelölj ki egy 4-5 méter átmérőjű kört. Helyezz el a kör közepén egy tárgyat (kb 15 cm magas plüss, kulcscsomó,..) Kérd meg a csoportot, hogy álljanak körbe a kijelölt területen kívül. A feladat, hogy kiemeljétek a tárgyat a körből.

A játék menete, játékszabályok. A résztvevők csak azt használhatják, ami éppen rajtuk, náluk van. Játék indítása előtt figyelj arra, hogy legyen rajtuk, náluk annyi ruhadarab, cipőfűző, stb ami elegendő egy 5-6 méteres "kötél" kialakítására.

A tárgy nem mozoghat a földön.

A játék lezárása. Akkor tekinthető sikeresnek ez a feladat, ha a tárgy kikerül a kijelölt területről.

A játékvezető feladatai. Szemelőtt tartani a biztonságát a résztvevőknek és nem engedni a veszélyes ötleteket. Minden alkalommal, amikor a tárgy a földön mozgott, visszarakni azt a kezdő pozícióba.

Létszám: 8-15 fő

Időtartam: 10-30 perc

Helyszín: bárhol

Lehetséges variációk. Vizen játszva a résztvevők kajakban ülnek. A tárgy természetesen úszik a víz felszínén. Olyan tárgyat kell választani, ami lehetőséget ad arra, hogy egy kötélhurok, vagy egy kampó beleakadjon. A terület rögtönzött bolyákkal (nehezek, kötél és egy üres palack) jelölhető ki. Vizen elegendő egy 3x3 méteres területet kijelölni.

Add körbe!

A játék célja: Jó hangulat kialakítása, összetartozás megélése.

A játék megnyitása. Kérd meg a résztvevőket, hogy alkossanak a kajakokkal két sort és kössék össze a hajókat.

Ez most verseny lesz!

A játék menete, játékszabályok. A két sornyi ember "kört" alkotva üll a kajakokban. Minden második résztvevő alkot egy csoportot. Vagyis az 1. 3. 5. 7.,... ember a sorban. A "körben" az egyik csapat játékosa megkapja a csapatának plüssét (párna, pulóver, stb), a vele szemben elhelyezkedő másik csapat játékosa pedig a másik plüsst kapja meg. Így a tárgyak a kör két ellentétes oldalán indulnak útjuknak.

A cél, hogy egymásnak átadva minél gyorsabban körbe érjenek a tárgyak és hogy a gyorsabb csapat tárgya megelőzze a másik csapat tárgyát. Egymást akadályozni tilos. Érdemes olyan tárgyat választani, ami úszik a vízben.

A játék lezárása. Akkor ér véget a játék, ha az egyik tárgy megelőzte a másik tárgyat a körben.

A játékvezető feladatai. Szabályok betartatása és szurkolás mindkét csapatnak.

Létszám: 10-30 fő

Időtartam: 5-15 perc

Helyszín: bárhol

Lehetséges variációk. Szárazföldön a résztvevők tényleges kört alkotva állnak fel.

Workshopon elhangzott elméleti információk:

A bizalomfejlesztés és egymás megismerését elősegíti a fizikai kontaktus (biztonságos környezetben). Az olyan feladatok, ahol a résztvevők egymást segítve, egymást érintve, tartva oldálnak meg valamilyen kihívást, segítik a bizalom kialakulását és egymás jobb megismerését.

A kihívást jelentő feladatok, mint például a Körből kimentés és a Vak kígyó a közös élmények és siker megélésével fejlesztik a közösséget, az összetartozás élményét.

A megerősítő visszajelzés adása, mint például a pozitív pletyka fejleszti az önbizalmat és a csoporton belüli elfogadottság érzését.