

Worskhop emlékeztető a foglalkozás tematikájáról, eredményeiről

Fejlődjünk együtt! - workshop

Rába Sárkányhajó Club

A workshop időpontja: 2022.04.16.

Helyszín: Győr, Radnóti Miklós utca 46.

Időtartama: 10:00-13:00

A workshop célcsoportja:

A Rába Sárkányhajó Club közösség tagjai, pártolói, önkéntesei

A workshop felépítése:

- Mi csalt ma mosolyt az arcodra?
- Milyen vagy, amikor nem az egyesületben vagy?
- Kötélen sorba!
- Csoportban dőlés!
- Plüss mentés!
- Ponyva hajtogatás!
- Mazinga Rá...ba!*
- Ritmus a vizen!*
- 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 játékvezető 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 játékvezető 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 vagy, amikor nem az egyesületben vagy?

A játék célja: Egymás megismerése.

A játék megnyitása. Álljatok, vagy ülljetek körbe és a kör belsejében a földre véletlenszerűen helyezz el képeket (kb. kétszer annyi képet, mint ahány résztvevő jelen van). Kérd meg a résztvevőket, hogy egyenlőre még a helyüket el nem hagyva kezdjék el végignézni a képeket és majd a jeledre menjenek körbe és válasszanak egy képet, ami róluk, az egyesületen kívüli életükről mesél.

A játék menete, játékszabályok. Miután kihelyeztél kb. kétszer annyi képet a körbe, mint ahány résztvevő van, kérd meg a résztvevőket, hogy induljanak el körbe és válasszanak egy képet maguknak. Ha választott valaki egy képet, akkor térjen vissza a helyére. Miután mindenki visszatért a helyére, mindenki maximum 1-1 percben mesélje el, miért azt a képet választotta, és mit mond el róla az a kép.

A játék lezárása. A feladat akkor ér véget, amikor mindenkire sor jutott. A játékvezető megkérdezheti, hogy hallottak-e a többiekéről valamilyen újdonságot.

A játékvezető feladatai. A megfelelő mennyiségű kép kihelyezése a kör belsejében.

Létszám: 9-30 fő

Időtartam: 5 perc + résztvevőnként 30 másodperc

Helyszín: beltérben vagy kültéren

Lehetséges variációk. Képek helyett a játékvezető kisméretű tárgyakat (kacatokat) helyez ki. Például öngyújtó, rágógumi, olló, ragasztószalag, hajgumi, kártya,...

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 kötélre!

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 "kihangosítani" 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.

Csoportban dőlés!

A játék célja: Csoporton belüli bizalom fejlesztése, bensőséges légkör kialakítása.

A játék megnyitása. Kérd meg a résztvevőket, hogy alkossanak 7-9 fős csoportokat. A csoportok álljanak fel a lehető legkisebb körökbe.

A játék menete, játékszabályok. Kérd meg, hogy a csoportok olyan helyen álljanak körbe, ahol mögöttük 2 méter távolságban nincs senki és semmi. Ismertesd a feladat célját, ami a bizalom és a bensőséges légkör kialakítása. Fontos, hogy kiemeld, ebben a feladatban nincs helye a viccelődésnek. A feladat az lesz, hogy önkéntesen valaki a kör közepén fog helyet foglalni. Ez a résztvevő hátra fog dőlni, míg a mögötte lévők megtartják, majd a körben állók lassan egymásnak "továbbítják" a középső résztvevőt. A másikat lökni tilos.

A középen álló résztvevő testtartása: merev egyenes testtartás, kezek a mellkas előtt keresztben, önmagát átölelve a saját vállait fogva, összezárt lábak.

A körben álló résztvevők testtartása: vállszélességben állva, az egyik láb egy lépésnyit hátra. A kezek a mellkas előtt 15-20 centiméterrel, nyitott tenyérrel és összezárt nyitott ujjakkal a dőlő résztvevő fogadására készen.

A kör közepén álló résztvevő feladata, hogy jelezze a többiek számára, hogy gyorsabban, vagy lassabban szeretné a továbbadásokat. Az első dőlés előtt a középen álló kérdezze meg a csoportját, hogy dőlhet-e és hogy van-e valaki a körben, aki nem áll készen. Majd jelentse ki, hogy "dőlök", és egyenes testtartással dőljön hátra. A résztvevő kérheti, hogy ne továbbítsák, hanem minden dőlés után a kör közepén álló helyzetbe segítség, majd ő maga fog dőlni abba az irányba, amerre szeretne.

A kör maximum 1 méter átmérőjű legyen kevésbé tapasztalt játékvezető(k) és résztvevők esetén.

A játék lezárása. A játék akkor ér véget, ha minden résztvevő dőlt már a körben.

A játékvezető feladatai. Biztonságos fizikai és lelki környezet megteremtése és fenntartása. A bátortalan résztvevők ösztönzése, de fenntartani azt a lehetőséget, hogy nem kötelező a feladat végrehajtása. Idő mérése, hogy mindenkire 1,5-2 perc jusson a kör közepén.

Létszám: 7-30 fő

Időtartam: 30 perc

Helyszín: beltérben vagy kültéren

Plüss mentés!

A játék célja: Bizalom és önbizalom, valamint együttműködés fejlesztése.

A játék megnyitása. Kérd meg a résztvevőket, hogy alkossanak 7-10 fős csoportokat.

A játék menete, játékszabályok. Alakíts ki csoportonként egy-egy szigetet kötélből (kör).

Minden csoport foglaljon el egy szigetet. Kerettörténet: Egy árvíz elsodort sok-sok állatot és sajnos egy vegyiüzemet is, így a vízben lévő állatok veszélyben vannak. A feladatokat, kimenteni a plüssöket a vízből. A sziget alakja nem változhat, ha véletlenül mégis megváltozna, az hullámokat generál és messzebb sodorja az állatokat a szigettől. A vízbe senki és semmi sem érhet, ha egy tárgy, ruha, stb. hozzáér a vízhez az elveszett. Az állatokat kiemelve lehet megmenteni, azokat a vízben húzni, tolni tilos.

A játék lezárása. A feladat akkor ér véget, ha legalább mindenki egy plüssöt megmentett és az összes plüss kimentésre került.

A játékvezető feladatai. Csoportonként 1-1 sziget kijelölése kötéllel, olyan felületen, ahol a cipők nem csúsznak. A szigeteken kényelmesen el kell férnie a csoportoknak. A szigetek között lehetőleg több mint 2 méter távolság legyen. A plüssök kihelyezése 1,5-2,5 méter távolságra a szigetek partvonalától. Szabályok betartatása és a biztonságos megoldások támogatása. Veszélyes megoldásokra nemet mondás. A játékvezető véletlenszerűen hullámozást szimulálva a játék során közelebb és távolabb helyezze a plüssöket. A résztvevők egymást megtartva (kilógatva) saját magasságuknál 10-30 centiméternél messzebb is képesek kinyúlni, így a plüssök elhelyezése a résztvevők magasságától és fizikai erőnlétüktől függően történjen.

Létszám: 7-30 fő

Időtartam: 15-40 perc nehézségtől függően

Helyszín: beltérben vagy kültéren

Lehetséges variációk. Plüssök helyett alkalmazhatók kis labdák, összetekert zoknik, kisebb tárgyak.

Ponyva haitogatás!

A játék célja: Együttműködés és csoportos problémamegoldás fejlesztése.

A játék megnyitása. Teríts le egy ponyvát a földre és kérd meg a résztvevőket, hogy foglaljanak helyet a ponyván állva.

A játék menete, játékszabályok. A cél, hogy a lehető legkisebbre hajtsák úgy össze a ponyvát, hogy senkisé sem léphet le a ponyváról.

A játék lezárása. Akkor ér véget a feladat, ha a csoport elérte a szerinte legkisebb területű ponyva méretet.

A játékvezető feladatai. Ponyva leterítését követően motiválni a csoportot arra, hogy újra és újra próbálja a legkisebb területet érjék el. A ponyva helyettesíthető lepedővel, pokróccal, vagy bármilyen nagyobb méretű anyaggal. 6 fős csoport esetén egy minimum 2x2 méteres ponyva javasolt, 20 fő esetén pedig minimum 4x5 méteres.

Létszám: 6-20 fő

Időtartam: 10-30 perc

Helyszín: beltérben vagy kültéren

Lehetséges variációk. Időkeret meghatározása, például 15 perc alatt kell elérni a lehető legkisebb területet. Néhány résztvevő szemének bekötésével fokozható a feladat nehézsége.

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:

Mazinga Rá...ba!

A játék célja: Összetartozás és csoportidentitás fejlesztése.

A játék megnyitása. Kérd meg a résztvevőket, hogy alkossanak egy kört, vagy hajókkal annyi szögű alakzatot, ahány hajó jelen van. Hajók esetén fontos, hogy a hajók között legyen elég távolság az utolós mozzanat kivitelezéséhez és a hajók elindulásához.

A játék menete, játékszabályok. Az egyesület által választott szó a RÁBA. A feladat, hogy körben haladva egymás után a lehető leghangosabban kiáltás a résztvevők a választott szó első felét. Vagyis azt, hogy RÁ. Az utolsó hangot mindenkinek addig kell kitartania, amíg körbe nem ér a kiáltás és mindenki nem kiáltja azt, hogy Á. Ekkor az utolsó ember jelzésére a csoport egyszerre kiáltja ki a szó utolsó szótagját, vagyis azt, hogy BA. Szárazföldön és vizen is amint valaki elkezdi kiáltani a RÁ szótagot, azzal egyidőben evezőjével "Elöl a lapát!" helyzetet vesz fel. A BA szótag kiáltásával egyidőben mindenki egyszerre evező mozdulatot hajt végre.

A játék lezárása. Akkor tekinthető sikeresnek ez a feladat, ha elég gyorsan ért körbe az első szótag és kellően hangos is volt és a második szótag kiáltása és az evezés egyszerre történt meg.

A játékvezető feladatai. Szabályok ismertetése és a megfelelő hangerő bemutatása sikertelen próbálkozás esetén.

Létszám: 8-100 fő

Időtartam: 5-10 perc

Helyszín: árhol, akár hajókban is

Ritmus a vizen!

A játék célja: Összetartozás és csoportidentitás fejlesztése.

A játék megnyitása. Mutasd be az előre megalkotott mozgássort a résztvevőknek.

A játék menete, játékszabályok. A hajók külön külön, vagy együtt egyszerre részenként, vagy egyben az egész mozgássort elsajátítják az első alkalom során. Abban az esetben, ha egy adott alkalommal van olyan a hajókban, aki nem ismeri a mozgássort, mindig javasolt a betanítás folyamata.

A játékvezető az előre kitalált vezényszóval elindítja a mozgássort, amely a hajókban ülve testmozdulatok és evező mozdulatok összehangolt mozgássorozata. A cél, hogy mindenki egyszerre mozogjon.

A játék lezárása. Akkor tekinthető sikeresnek ez a feladat, ha mindenki egyszerre mozgott.

A játékvezető feladatai. Újonan érkezők betanítása. A mozgássor elindítása vezényszóval.

Létszám: 8-100 fő

Időtartam: 5-10 perc

Helyszín: bárhol, főként hajókban

Workshopon elhangzott elméleti információk:

Az egyesület életében meghatározott hajókban meghatározott helyeken ülnek az egyesület tagjai. A szabadidős események, étkezések során javasolt figyelni arra, hogy az egyesület tagjai ne hajónként üljenek. Javasolt minden alkalommal felkérni a résztvevőket, hogy olyan mellett foglaljanak helyet, akit a legkevésbé ismernek, vagy akivel régen találkoztak. Egy-egy verseny előtt viszont fontosabb az adott hajó egységének fenntartása, így versenyek előtt nem javasolt a hajók közösségének megbontása szabadidőben sem.

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

A rituálé, avagy szertartás (pl. minden edzésen Ráááá-ba kiáltás) fejleszti, fejlesztik az összetartozás érzését és a csoportidentitás kialakulását, megerősödését.