



Kiegészítő gyakorlatok az "Idősen is aktívan" műhelyfoglalkozáshoz

Fenntartható tanulás a közösségben II

Az idősök szakértelmének és tapasztalatának megbecslése

A partnerszervezetek listája

A következő szerzők járultak hozzá a kézikönyv elkészítéséhez:

Ausztria

Austrian Red Cross

Charlotte Strümpel, Cornelia Hackl

Tel. +43 1 58 900 128

charlotte.struempel@roteskreuz.at

www.roteskreuz.at

Research Institute of the Red Cross

Nadine Sturm, Barbara Kuss

Tel. +43 1 79 580 5427

barbara.kuss@w.roteskreuz.at

www.wrk.at/forschungsinstitut

Circle of Austrian Adult Education Associations

Wolfgang Kellner

Tel. +43 1 5336547

w.kellner@volksbildungswerke.org

www.ring.bildungswerke.at

Németország

ISIS – Institut für Soziale Infrastruktur

Vivian Guerrero Meneses

Tel. +49 69 2648650

guerrero@isis-sozialforschung.de

www.isis-sozialforschung.de

Magyarország

Budapesti Művelődési Központ

Brenner Zsuzsanna, Basel Péter

Tel. +36 1371 2770

international@bmknet.hu

www.bmknet.hu

Olaszország

LUNARIA

Marcello Mariuzzo

Tel. +39 0 68841880

mariuzzo@lunaria.org

www.lunaria.org

Skócia

University of Strathclyde

Maureen Marley, Alice Morton

Tel. +44 (0)141 548 43 88

maureen.marley@strath.ac.uk

www.cll.strath.ac.uk/ssi.html

INTEVAL Ltd.

Nicholas Walters

Tel. +44 1483 415

n.walters@live.com

Továbbá:

Svájc

Ariadne

Miriam Hess

Tel. +41 (0)41 758 01 32

Miriam.hess@ariadne.ch

<http://www.ariadne.ch>

Finnország

City of Helsinki - Social Services Department

Outi Paulig

Tel. +358503481315

Outi.Paulig@hel.fi

www.hel.fi/Sosv/en/Etusivu

Impresszum:

Szerkesztette: Charlotte Strümpel, Cornelia Hackl; angol szerkesztés: Eleanor Crawford; Kiadja: Osztrák Vöröskereszt, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Vienna, Austria, Tel.: +43 (0) 1 589 00-128, www.redcross.at, ZVR-Zahl: 432857691, Design: November Design & PR; Nyomdai munkálatok: Gugler, Képek forrása: Budapest Cultural Centre, Takács Zsolt

Az Európai Bizottság támogatást nyújtott ennek a projektnek a költségeihez. Ez a kézikönyv a szerző nézeteit tükrözi, és az Európai Bizottság nem tehető felelőssé az abban foglaltak bármilyen felhasználásért.

Bevezetés

Ez az eszköztár kiegészítő az Kézikönyv az "Idősen is aktívan" műhelyhez, s további, a műhelymunkához használható gyakorlatokat tartalmaz, melyeket a Fenntartható Tanulás a Közösségben II. projekt során dolgoztunk ki. Alkalmazhatóak a kortárs képzés első két napján, melynek során a foglalkozásvezető szemlélteti az „Idősen is aktívan” műhelymunkát, illetve használhatják őket a kortárs képző jelöltek saját műhelymunkájuk megtervezéséhez. Az e dokumentumban található gyakorlatok némelyike egy, a Kézikönyvben ismertetett gyakorlat egyszerűsített vagy módosított változata, melyet bizonyos csoportok igényeinek megfelelően alakítottunk át (pl.: az olyan résztvevők számára, akik nem szoktak hozzá a sok íráshoz).

E további gyakorlatokat az Kézikönyv az "Idősen is aktívan" műhelyhez (www.slic-project.eu) könyv beosztásának megfelelően, rendszerezve foglaltuk össze.

1. További gyakorlatok a “Műhely bemutatása és ráhangolóó gyakorlatok” című részhez (Kézikönyv az “Idősen is aktívan” műhelyhez, 4. fejezet)

Az alábbiakban a Fenntartható tanulás a közösségben II. projekt keretében tartott képzések és próbatanítások során használt ráhangolóó és aktivizáló gyakorlatok gyűjteményét közöljük. Mint a Kézikönyvben olvasható, a ráhangolóó gyakorlatok alkalmazása a műhelymunka bevezetése után ajánlott. A csoportdinamika szempontjából azonban az is hasznos lehet, ha még a műhely céljainak ismertetése előtt vezetünk egy vagy két ráhangolóó gyakorlatot.

Némely résztvevő esetleg gyerekesnek vagy értelmetlennek érezheti ezeket a feladatokat. A gyakorlatban azonban bebizonyosodott, hogy fejlesztik a csoportdinamikát, és kedvezően befolyásolják a csoport hangulatát.

Tevékenység neve	Csoporttükör
Időtartam	10 perc
Célkitűzés	<ul style="list-style-type: none">• Résztvevők bemutatása• Egymás megismerése• A résztvevők nevének megjegyzése
Kellékek	Faliújság és hozzá való papír vagy két flipchart tábla
A tevékenység menete	<p>A képző a faliújságon vagy a két egymás mellé helyezett flipchart táblán háromoszlopos táblázatot készít elő, minden résztvevő számára egy-egy sorral.</p> <p>Az oszlopok címe lehet pl. “Név” “Nyugdíjas/Dolgozó”, “Kedvenc tevékenységek”. Más címek is adhatók, de a résztvevők nevére és némi személyes információra mindenképpen rá kell kérdezni.</p> <p>A képző megkér minden résztvevőt, aki belép a helységbe, hogy töltsse ki a táblázat megfelelő részét.</p> <p>A táblázat alapja lehet a későbbi közös bemutatkozásnak.</p> <p>A lista (a “csoporttükör”) a képzés első két napja során maradjon a helyiségben, hogy a résztvevők könnyebben megtanulhassák társaik nevét, és megismerhessék a velük kapcsolatos információkat.</p>
Mire figyeljünk	Ajánlatos a képzés előtt elvégezni ezt a gyakorlatot, pl. miközben érkeznek a résztvevők. Így van dolga annak, aki korábban jön.

Tevékenység neve	Gyors beszélgetések
Időtartam	25 perc
Célkitűzés	<ul style="list-style-type: none"> • Egymás megismerése. • A résztvevők közötti kommunikáció megkezdése. • A résztvevők a lehető legtöbb társukkal beszéljenek. • Egy téma felvezetése.
Kellékek	<ul style="list-style-type: none"> • Megfelelő számú szék és elegendő hely
A tevékenység menete	<p>A székeket két körben helyezzük el. A belső kört alkotó székeket egy-egy külső széssel szemben helyezi el a foglalkozásvezető, hogy két-két ember egymással szemben üljön rajtuk.</p> <p>A résztvevők helyet foglalnak a székeken. Feladatuk az, hogy röviden bemutatkozzanak egymásnak, és megbeszéljenek két kérdést (lásd alább). Minderre 4 percük van.</p> <p>A 4 perc elteltével a képző jelt ad a helyváltatásra. A külső körben ülők az óramutató járásával megegyező irányban a mellettük lévő székre ülnek, és a következő személlyel beszélgetnek. A gyakorlat akkor ér véget, amikor körbeérték.</p> <p>A kérdések lehetnek pl. az alábbiak:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mi jut eszedbe a nyugdíjba vonulásról? 2. Eddigi önkéntes munkád során mi volt a legnagyobb sikered/a legnagyobb kihívás számodra? <p>A kérdések a csoport jellegének és a műhely témájának megfelelően megváltoztathatók, de olyan kérdéseket kell feltenni, amelyekre egy személy kb. 2 perc alatt válaszolni tud.</p>
Mire figyeljünk	<p>A kérdések megválasztásakor ne feledjük, hogy a nyitott (kérdőszóval indított) kérdések nagyobb mértékben elősegítik a beszélgetést, mint az igennel vagy nemmel megválaszolhatóak.</p> <p>A gyakorlat sikeréhez szükséges, hogy szigorúan ragaszkodjunk az időkerethez. Ha egyes résztvevők nem akarják abbahagyni a beszélgetést, emlékeztessük őket, hogy a következő szünetben folytathatják, hiszen már van közös témájuk!</p> <p>A gyakorlat nagyjából a gyorsrandevú ötletére épül. Ezt megemlíthetjük, amikor ismertetjük a feladatot, hogy világossá tegyük a lényegét.</p>

Tevékenység neve	Azt mondják rólam...
Időtartam	25 perc
Célkitűzés	<ul style="list-style-type: none"> • Egymás megismerése. • Feltételezések egymás életével kapcsolatban. • Együtt nevetni az igaz és a téves feltételezéseken.
Kellékek	<p>A képző 3 fős csoportokat alakít ki, lehetőleg úgy, hogy olyanok kerüljenek egy csoportba, akik még nem ismerik egymás és/vagy még nem beszélgettek egymással.</p> <p>A csoport két tagja feltételezéseket fogalmaz meg a harmadikról. Ezek kapcsolódhatnak a hivatásához, a hobbjaihoz, a családi állapotához, a házi kedvencekhez, vagy az önkéntes munka egy bizonyos területe iránti érdeklődéshez. Pl. "Tamás tanár, és szeret hegyet mászni."</p> <p>Mialatt két társa beszélget róla, a harmadik résztvevő nem kommentálja a találgatást, csak jegyzetel.</p> <p>5 perc után szerepcsere következik, s a csoport következő tagjával kapcsolatban kezdenek találgatni.</p> <p>15 perc után ismét összeül minden résztvevő. Mindnyájan elmondják, milyen elméleteket találtak ki velük kapcsolatban, s hogy ezek közül melyik igaz és melyik téves.</p>
A tevékenység menete	<p>A témakörök, melyekkel kapcsolatban feltételezéseket lehet kitalálni, az adott csoport összetételétől függnnek, s így változóak lehetnek.</p> <p>A kérdések száma a rendelkezésre álló időtől függ.</p>
Háttér-információ	Ez a gyakorlat nagyon mulatságos, és érdekes részleteket fedhet fel a résztvevők hobbjaiival, érdeklődési körével stb. kapcsolatban. Jó alapja lehet a további közös munkának.

Tevékenység neve	Névjáték
Időtartam	15 perc
Célkitűzés	Egymás megismerése
A tevékenység menete	<p>A képző nagyjából 10 fős csoportokra osztja a résztvevőket.</p> <p>A játékot kezdő résztvevő kimondja a saját nevét és egy ugyanolyan betűvel kezdődő szót. A képző meghatározhat valamilyen témakört, pl. kedvenc étel, a résztvevőre jellemző képesség vagy tulajdonság. A második játékos kimondja a saját nevét és a hozzá tartozó szót, valamint azt, amit az előtte szóló mondott. Pl. ha a második résztvevő neve Sára, az elsőé pedig Marcell, Sárának ilyesmit kell mondania: "Sára, sürgölődő – Marcell, morcos", és így tovább, míg végül az utolsó játékosnak mindenki nevét és szavát ki kell mondania.</p>

Tevékenység neve	Névstaféta
Időtartam	15 perc
Célkitűzés	A résztvevők megtanulják egymás nevét.
A tevékenység menete	<p>A résztvevők a foglalkozásvezető köré állnak. A foglalkozásvezető kimondja a saját nevét, majd a résztvevők egymás után, minden különösebb sorrend nélkül ugyanígy tesznek. Mindenki megpróbálja megjegyezni a neveket.</p> <p>Miután minden résztvevő neve elhangzott, a képző kimondja valamelyikükét. Az illető átveszi a képző helyét a kör közepén, és újabb nevet mond. Ekkor e név gazdája áll középre, és ő mond nevet. A játéknak gyorsan kell mennie, a résztvevőknek figyelniük kell. A gyakorlat addig tart, amíg a foglalkozásvezető úgy nem dönt, hogy leállítja.</p>

Tevékenység neve	Varázsdoboz
Időtartam	20 perc
Célkitűzés	A résztvevők megismerjék egymást, és megnyílnak egymás előtt.
Kellékek	<ul style="list-style-type: none"> • Doboz tükörrel az alján
A tevékenység menete	A foglalkozásvezető megkéri a résztvevőket, hogy egyenként menjenek oda a dobozhoz, és mondjanak valami kedveset arról, akinek a képét látják benne, anélkül, hogy elárulnák a többieknek, ki az. A dobozba belenézve a saját tükörképüket látják majd, így magukról kell valami jót mondaniuk. A gyakorlat végén a foglalkozásvezető elmondhatja, hogy a csoporttagoknak sok jó tulajdonsága van, és a képzés során alkalmuk lesz megmutatni azokat.

Tevékenység neve	Nevek és gesztusok
Időtartam	10 perc
Célkitűzés	Egymás megismerése, a feszültség oldása, egymás nevének megjegyzése kis mozdulatok segítségével.
A tevékenység menete	A résztvevők körbeállnak. Mindenki kimondja a saját nevét, és közben valamilyen kis mozdulatot tesz. A következő körben ezt megismétlik, de úgy, hogy mielőtt kimondaná a saját nevét, mindenkinek el kell ismételnie a többiek nevét és a hozzá tartozó mozdulatot.

Tevékenység neve	Csoportos masszázs
Időtartam	5 perc
Célkitűzés	A feszültség oldása.
A tevékenység menete	A résztvevők kört alkotnak, és oldalt fordulnak úgy, hogy mindenki az előtte álló hátát lássa, majd masszírozni kezdik az illető vállát.

Tevékenység neve	Add tovább a ritmust!
Időtartam	5 perc
Célkitűzés	A résztvevők együtt mozogjanak és dolgozzanak.
A tevékenység menete	A résztvevők körbe ülnek. A foglalkozásvezető megad egy ritmust, pl. a combjára csap, tapsol, majd a szomszédja tenyerébe üt. A résztvevők továbbadják a ritmust a körben. Amikor ezt már jól begyakorolták, gyorsítanak rajta. Ha ez is megy, próbálhatnak újabb ritmusokat beiktatni, hogy egyszerre több ritmus járjon körbe.

Tevékenység neve	Zenekar hangszerek nélkül
Időtartam	5 perc
Célkitűzés	A résztvevők csoportos munkát végezzenek.
A tevékenység menete	A képző elmagyarázza a résztvevőknek, hogy "zenekart" fognak alkotni hangszerek nélkül. A zenekar csak olyan hangokat használhat, amelyek az emberi test segítségével kiadhatók. A játékosok használhatják a kezüket, lábukat, hangjukat stb., de szavakat nem; pl. fűtyülhetnek, dúdolhatnak, sóhajthatnak vagy dobbanthatnak a lábukkal. Mindenkinek választania kell egy hangot. A képző megjelöl egy jól ismert dallamot, és megkéri a résztvevőket, hogy választott "hangszereikkel" játsszák el azt. Dallamválasztás helyett a képző hagyhatja azt is, hogy a csoport saját zenével lépje meg magát.

Tevékenység neve	Elutazom
Időtartam	5 perc
Célkitűzés	A résztvevők bátorítása a kapcsolatteremtésre.
A tevékenység menete	A résztvevők körbe ülnek. Az első játékos így szól: "Elutazom, és magammal viszek egy ölelést", és megöleli a jobb oldali szomszédját. A szomszéd ekkor azt mondja: "Elutazom, és magammal viszek egy ölelést és egy vállveregetést", majd megöleli jobb oldali szomszédját, és megveregeti a vállát. Minden résztvevő megismétli, amit az előző mondott és csinált, és hozzáad valamit. Ezt addig folytatják, amíg mindenki sorra nem kerül.

Tevékenység neve	Elvárások
Időtartam	15 - 20 perc
Célkitűzés	Ez a gyakorlat alkalmazható a műhely kezdetekor. Az elvárásoknak nagy jelentősége van, különösen a felnőttoktatásban. A résztvevők elvárásainak kulcsfontosságú szerepe van a műhely sikere szempontjából.
Kellékek	Flipchart tábla vagy fehér filctábla, filctollak
A tevékenység menete	<p>A foglalkozásvezető az "Elvárások" szót felírja egy flipchart tábla vagy filctábla felső részére. Amikor a résztvevők bemutatkoznak, elmagyarázza nekik, milyen nagy jelentősége van az elvárásoknak, s hogy a megértésüknek kulcsszerepe van a képzés sikerében. Közli velük, hogy szeretné, ha:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bemutatkoznának, • Megosztanák a csoporttal, hogy mit várnak a műhelytől, • Tennének egy merész fogadalmat is arra az esetre, ha az elvárásuk teljesül. <p>A foglalkozásvezető megkéri őket, hogy fogalmazzanak olyan konkrétan, amennyire csak lehet, s ha akarja, egy kis bolondozásra és nevetésre is bátoríthatja őket.</p> <p>Példa: Sziasztok, a nevem Anna, és azt várom, hogy megtanuljam, hogyan kell kezelni a makacs vagy kellemetlen embereket. A legmerészebb elvárásom az, hogy ha ezt tudni fogom, soha senki nem bosszant fel többé.</p> <p>Tájékoztatás: A foglalkozásvezető elmondja, hogy milyen céljai vannak az oktatással, áttekinti a csoporttagok elvárásainak listáját, és elmagyarázza, melyik valósulhat meg a képzés során és melyik nem, illetve ha nem, miért nem.</p>

Tevékenység neve	A történet hatalma
Időtartam	A csoport létszámától és az egy-egy történetre megszabott időkerettől függ.
Célkitűzés	A bemutatkozáskor alkalmazzuk, hogy a résztvevők megismerhessék tapasztalataik megosztásának és értékelésének hangulatát, hatását. Ez a gyakorlat mindenkinek lehetőséget ad, hogy megossza történetét a többiekkel, és előmozdítja az emlékek és tapasztalatok visszaidézését (ez a projekt célja). Bármikor használható energetizálóként vagy a hangulat bensőségesebbé tételére.
Kellékek	Nincsenek ilyenek, de a foglalkozásvezetőnek előzőleg meg kell beszélnie a résztvevőkkel, hogy hozzanak egy, az általa megjelölt témához kapcsolódó személyes tárgyat.
A tevékenység menete	<p>A foglalkozásvezető még a képzés megkezdése előtt e-mailben vagy a tájékoztatón megkéri a jelentkezőket, hogy hozzanak magukkal egy személyes tárgyat, mely a múltjukhoz kapcsolódik. Amikor a résztvevők bemutatkoznak, elmagyarázza, hogy meg szeretné ismerni azt a tapasztalatot és életbölcsséget, mellyel gazdagítják a csoportot. Megkéri őket, hogy mutakozzanak be, és mutassák be a tárgyat is, melyet hoztak, és röviden mesélgék el társaiknak a történetüket.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miért ezt választották? • Milyen különleges emlék fűződik hozzá? • Milyen jelentősége van a téma szempontjából? <p>Összegzés: a foglalkozásvezető önként jelentkezőket kér, akik beszámolnak arról, hogy milyen meglepetések érték őket a történetek meghallgatása során, s hogy volt-e olyan tárgy és történet, amelynek hatására megváltozott a témához való hozzáállásuk.</p>

Tevékenység neve	Két igaz, egy hamis
Időtartam	15 – 20 perc
Célkitűzés	Bemutatkozáskor vagy a szünetekben használható. A gyakorlatban bebizonyosodott, hogy ez a tevékenység sok kellemes pillanatot okoz, és segít, hogy a résztvevők hamar megtanuljanak együtt dolgozni.
Kellékek	Nincsenek ilyenek
A tevékenység menete	A foglalkozásvezető megkéri a résztvevőket, hogy bemutatkozásuk során mondjanak az életükről három dolgot, melyek közül kettő igaz, egy hamis. A többieknek ki kell találniuk, melyik a hamis. Példa: Sziasztok, Mária vagyok. Gimnazista koromban majdnem derékig ért a hajam, egyszer beszélgettem Cherrel egy reptéri kávézóban, és négy nyelven beszélek.

2. További gyakorlatok a “Tudásprofil elkészítése” című részhez (Kézikönyv az “Idősen is aktívan” műhelyhez, 5. fejezet)

Tevékenység neve	Készségek, képességek összegyűjtése
Időtartam	75 perc
Célkitűzés	Az egyes résztvevők tudásának, ismereteinek összegyűjtése
Kellékek	<ul style="list-style-type: none"> • memóriatérkép minden résztvevő számára (Kézikönyv az „Idősen is aktívan” műhelyhez, 33. oldal). • Az alább található kérdőív. • Hat flipchart papír, mindegyiken egy, a memóriatérképen lévő témának megfelelő félkör. • Különböző színű üres kártyák minden csoport számára.
A tevékenység menete	<ul style="list-style-type: none"> • Minden résztvevő kitölt egy memóriatérképet. • Ezután a közös megbeszélésen beszámolnak a készségeikről, képességeikről. • A foglalkozásvezető lejegyzi ezeket a kártyákra, és a memóriatérkép érintett területének megfelelő flipchart papírra ragasztja. • A foglalkozásvezető felolvassa a kérdőívet, és akik rendelkeznek egy adott készséggel, képességgel, jelentkeznek. A foglalkozásvezető minden kérdésnél leírja a jelentkezők nevét. • A kérdőív felolvasása után a résztvevők csoportokat alkotnak. • A kiscsoportokban minden tag (és így az egész csoport) készségeit, képességeit felírják a csoportkártyákra. A kérdőív és a kérdésekhez írt nevek segítségükre lehetnek. • Végül a csoportkártyákat a memóriatérkép egy-egy témájához tartozó flipchart papírra ragasztják, és ezeket a falra akasztják. Ezzel kész a készségek, képességek gyűjteménye.
Mire figyeljünk	<ul style="list-style-type: none"> • Minden csoportnak különböző színű kártyákat adjunk. • Ha önkéntescsoportokat akarunk kialakítani, melyek tagjai majd együtt dolgoznak, e gyakorlat mellett használjuk a “tudásvirág” feladatot is (lásd alább). • A csoportokat a gyakorlat előtt alakítsuk ki.
Háttér-információ	<ul style="list-style-type: none"> • Ez a gyakorlat igen hasznos azon résztvevők számára, akik nem szívesen írnak. • Az emberek hajlamosak alábecsülni tudásukat. A gyakorlat közben a résztvevők felhívhatják erre társaik figyelmét. • A képzőnek hangosan és érthetően kell beszélnie. • Hallásproblémákkal küzdő résztvevők esetleg nehezen érthetik a kérdéseket.

A meglévő készségeket, képességeket felmérő kérdőív

Nyelvi készségek	Név
Nyelv, kommunikáció	
Jól fejezem ki magam szóban vagy írásban.	
Képes vagyok kreatív nyelvhasználatra (versírás, történetmondás stb.).	
Hangosan és érthetően beszélek.	
Szakmai készségek	Név
Matematikai készségek	
Jó fejszámoló vagyok.	
Jól számolok papíron.	
Speciális képzettséggel rendelkezem a matematikai logika terén.	
Műszaki készségek és kétkézi munkában való jártasság	
Értek a műszaki berendezések működéséhez.	
Tudok javításokat végezni (pl. biciklin).	
Ügyesen bánok a szerszámokkal.	
Kreativitás	
Szeretek foglalkozni a művészetrel és a kézművességgel.	
Tudok rajzolni vagy festeni.	
Tudok hangszeren játszani.	
Szeretek énekelni.	
Média	
Tudok információt keresni az interneten.	
Jártas vagyok a könyvtárhasználatban.	

Szervezési készségek	Név
Szervezés	
Rendszerető ember vagyok.	
Tudok kirándulást vagy partit szervezni.	
Előjegyzési és munkanaptárat vezetek.	

Előadói készség	
Tudok közönség előtt beszélni.	
Jártas vagyok az előadási technikák terén.	
Időbeosztás	
Pontos ember vagyok.	
Jól tudom beosztani az időmet.	
Motiváció	
Élvezem a munkámat.	
Tudok másokat motiválni.	
Tanulás	
Szeretek új dolgokat tanulni.	
Vissza tudom adni, amit tanultam (pl. szövegek lényegét).	
Koncentráció/kitartás	
Tudok a munkámra koncentrálni.	
Mindig teljesítem a rám bízott feladatot.	
Szociális készségek	Név
Társas viszonyok	
Könnyen szóba elegyedem idegenekkel.	
Szeretek emberek között lenni.	
Jól tudok másokra figyelni.	
Jól meg tudom értetni magam.	
Csapatmunkára való képesség	
Tudok másokkal együtt feladatokat teljesíteni.	
Tudok csoportban dolgozni, és felelősséget vállalni.	
Kompromisszumkész vagyok.	
El tudom fogadni a csoport döntéseit.	

Konfliktuskezelés	
El tudom fogadni a jogos bírálatot.	
Elnézést kérek, ha hibázok.	
Képes vagyok megbocsátani.	
Magabiztosság	
Tudok meggyőzően érvelni.	
Hangot tudok adni a véleményemnek egy csoporton belül.	
Tudok csoportot vezetni.	

Empátia	
Képes vagyok az együttérzésre.	
Segítem a gyengébbeket.	
Nagylelkű vagyok másokhoz.	
Személyes készségek	Név
Saját adottságok	
Többféle megoldást tudok találni a problémákra.	
Sok kreatív ötletem van.	
Tudok improvizálni.	
Logikus gondolkodás	
Fel tudom használni az újonnan tanultakat.	
Megértem a logikai kapcsolatokat.	
Meg tudok fejteni rejtvényeket és fejtörőket.	
Önállóság	
Tudok önállóan dönteni.	
Fel tudom mérni a döntéseim következményeit.	
Rugalmasság / alkalmazkodókészség	
Nyitott vagyok az új vagy szokatlan ötletek iránt.	
Tudok egyszerre több feladaton dolgozni.	
Jól alkalmazkodom a változásokhoz.	
Megbízhatóság	
Tartani tudom magam az időbeosztáshoz.	

Mások is számíthatnak rám.	
Szellemi kitartás	
Elviselem a stresszt.	
Néhány probléma még nem készítet feladásra.	
Stresszes helyzetben is tudok mosolyogni.	
Felelősségérzet	
Csak olyan ígéretet teszek, amelyet meg is tudok tartani.	
Még miben vagyok jó?	

3. A "Tudásprofil" és "Az önkéntes munka és a tanulás lehetőségei" között – új feladatok

A Fenntartható Tanulás a Közösségben II. projekt során kidolgoztunk néhány új gyakorlatot, hogy összekössük a tudásprofil készítésével foglalkozó részt és az önkéntes munka és a tanulás lehetőségeit ismertető szakaszt. A "csoportképességekről" szóló foglalkozás megtartása akkor ajánlott, ha a műhelymunka célja egy olyan projekt vagy tevékenységi kör meghatározása, amelyen a csoporttagok közösen fognak dolgozni. Az önkéntes tevékenységek megbeszélésével kapcsolatos gyakorlat rávilágít arra, hogy az önkéntes munka adott területein meghatározott képességekre van szükség.

Tevékenység neve	Csoportképességek: tudásvirág
Időtartam	Kb. 60 – 75 perc
Célkitűzés	<ul style="list-style-type: none"> • Felkészíteni a résztvevőket arra, hogy felfedezzék a közös érdeklődési köröket, melyek a csoport akciótervének alapját képezik majd. • A résztvevők motiválása az egyéni és csoportképességek hangsúlyozása révén • A csoportok készségeinek és képességeinek megismerése
Kellékek	<ul style="list-style-type: none"> • Az egyéni képességek összegyűjtésének eredményei • Fénykép a csoportról • A "Csoportképességek" munkalap
A tevékenység menete	<ul style="list-style-type: none"> • A 14. oldalon található gyakorlat elvégzése után minden résztvevőnek vannak kártyái, amelyekre az egyéni képességei vannak felírva. Ezek használhatóak e gyakorlathoz. Ha más módszerrel készült a képességprofil, a foglalkozásvezető megkéri a résztvevőket, hogy a legfontosabb képességeiket írják fel virágszirom alakú kártyákra. • Minden csoport a flipchart táblákon lévő csoportfotó köré ragasztja a kártyáit. A gyűjteménynek virágra kell emlékeztetnie. • A flipchart táblákat, rajtuk a képességvirágokkal, a helyiség különböző pontjain helyezik el, és minden csoport a magáéval szemben ül le. • Ezután megkezdődhet az a szakasz, amikor elgondolkodhatnak, hogyan végezhetnek a képességeiknek megfelelő önkéntes munkát. Ehhez minden csoportnak meg kell kapnia a "Csoportos tudásprofil" című munkalapot. Közösen megbeszélnek és megválaszolják a rajta található kérdéseket. • A résztvevők az egész csoportnak bemutatják mindkét tevékenység eredményét.

Mire figyeljünk	<ul style="list-style-type: none"> • A “tudásvirág” gyakorlat előtt el kell végeztetni a résztvevőkkel a “Készségek, képességek összegyűjtése” feladatot. Minden kiscsoportnak különböző színű kártyákat adjunk. • Ez a gyakorlat csak akkor ajánlott, ha a résztvevők egy csoportban kívánnak majd önkéntes munkát végezni. • A csoportokat a gyakorlat előtt alakítsuk ki.
------------------------	---

Csoportos tudásprofil

Mit szeretünk csinálni? – Tevékenységek és feladatok

Miben vagyunk jók? – Készségeink és képességeink

Milyen képességeket tudunk közösen használni, és hogyan?

Készségek és az önkéntesség – egymás önkéntes tevékenységének megismerése

Tevékenység neve	Tapasztalatszere az önkéntesség terén
Időtartam	40 - 60 perc
Célkitűzés	<ul style="list-style-type: none"> • A résztvevők leírják, hogy milyen önkéntes munkát végeznek, különös tekintettel az adott téren szükséges készségekre, képességekre. • Az önkéntesség más területeinek megismerése, különösen a tudásprofil szempontjából. • A személyes tudásprofil és az önkéntes tevékenységhez szükséges tudás összevetése.
Kellékek	Asztalok kávéházszerűen elrendezve a páros beszélgetésekhez, körben elhelyezett székek az egész csoport számára , flipchart tábla.
A tevékenység menete	<ul style="list-style-type: none"> • A résztvevők párokat alkotnak úgy, hogy azok tagjai különböző önkéntes munkát végezzenek. • Mindenki röviden bemutatja a saját területét, mintha rá akarná bírni a másikat, hogy mostantól ezzel foglalkozzon. • Ezután „A” résztvevő interjút készít „B” résztvevővel. A résztvevő munkaterületével kapcsolatban, a következő kérdéseket teszi fel: <ol style="list-style-type: none"> (1) Milyen, ehhez az önkéntes munkához szükséges készségekkel / képességekkel rendelkezel? (2) Milyen készségek / képességek szükségesek még ehhez az önkéntes munkához? (3) Illik-e hozzád ez az önkéntes munka? (4) Milyen lehetőségek nyílnának meg számodra, ha új területen kezdenél önkéntes munkát? • Az interjú végén „B” résztvevő megnevezi két készségét / képességét, melyek szükségesek „A” résztvevő munkájához, és két készséget / képességet, melyre szert kellene tennie hozzá. • Ezután „B” résztvevő készít interjút „A” résztvevővel ugyanígy. • Az egész csoportban minden pár beszámol a gyakorlat eredményéről és személyes benyomásairól.
Mire figyeljünk	Ha egy résztvevő jelenleg nem végez önkéntes tevékenységet, beszélhet korábbi önkéntes munkájáról vagy valamilyen más tevékenységéről.
Háttér-információ	<p>Ez a gyakorlat nagyon élvezetes, és</p> <ul style="list-style-type: none"> • alkalmat nyújt, hogy a résztvevők elgondolkodjanak saját tapasztalataikon és érdeklődési körükön, ami érdekes eredménnyel járhat, valamint • lehetőséget ad, hogy a résztvevők megismerjék az önkéntes munka különböző területeit. <p>Ausztriában ez a gyakorlat azzal a nem várt eredménnyel járt, hogy néhányan kedvet kaptak az új területen való munkához.</p>

4. További gyakorlatok “Az önkéntes munka és a tanulás lehetőségei” című részhez (Kézikönyv az “Idősen is aktívan” műhelyhez, 8. fejezet)

A projekt során világossá vált, milyen fontos az önkéntes munka és a tanulás lehetőségéről szóló szakasz az egész műhelymunka szempontjából. Hasznosnak bizonyult, ha a foglalkozásvezetők szakértőket vagy más szervezeteknél dolgozó önkénteseket is meghívtak, hogy beszámoljanak a lehetséges önkéntes tevékenységekről. Emellett néhány új, az önkéntes munka fontosságára rávilágító gyakorlat is kidolgozásra került.

Tevékenység neve	Az önkéntesség mérlege
Időtartam	20-30 perc
Célkitűzés	<ul style="list-style-type: none"> • Vonzóvá tenni az önkéntes tevékenységet. • Tudatosítani, hogy az önkéntes tevékenység végzése a tanulás egyik módja. • Annak tudatosításával, hogy maguk is végeznek / végeztek önkéntes tevékenységet, növelni a résztvevők önbecsülését.
Kellékek	<ul style="list-style-type: none"> • tábla (flipchart) és tollak, • esetleg számítógép internetkapcsolattal.
A tevékenység menete	<ul style="list-style-type: none"> • Mondjuk el a résztvevőknek az önkéntes tevékenység definícióját. Az önkéntes tevékenység három kritériuma: a közös jó érdekében, személyes akaratból, anyagi ellenszolgáltatás nélkül végzett tevékenység. • Kérjük meg a résztvevőket, gondolkodjanak el azon, milyen önkéntes tevékenységet végeztek / végeznek. Hagyjunk időt rá, hogy minél több önkéntes tevékenység összegyűljön. Ezeket fel is írhatjuk a táblára. • A táblát két oszlopra osztva kérjük meg a résztvevőket, sorolják fel, mi mindent adtak, és mi mindent kaptak az önkéntes tevékenység végzése során. Bátorítsuk a résztvevőket, hogy a lehető legtágabban értelmezzék a feladatot (pl. jó érzésekről, új tudásokról is beszéljenek, amelyeket az önkéntes tevékenység során szereztek). • Tekintsünk rá a mérlegre, s emeljük ki az önkéntesség pozitív oldalát (ezzel téve vonzóvá az önkéntességet). Térjünk ki azokra az elemekre, melyek a tudásbővülésről szólnak (így tudatosítva a résztvevőkben, hogy az önkéntes tevékenység a tanulás egyik módja). • Bemutathatjuk a helyi önkéntes központ honlapját, ahol az önkéntességről, önkéntes lehetőségekről bővebb információkat kaphatnak.
Mire figyeljünk	Minden csoportban vannak olyanok, akik régóta és tudatosan önkénteskednek. Az ő megerősítésük is fontos, de figyeljünk rá, hogy minden résztvevő bevonódjon a feladatba, és lehetőleg mindenki találjon példát életében az önkéntes tevékenységre (pl. hivatalos levél megírása, bevásárlás a szomszédnak). Külön megvitathatjuk a definíció azon pontját, mely szerint a családtagok számára nyújtott segítség nem számít önkéntes tevékenységnek.
Forrás	http://www.onkentes.hu/cikkek/oenkentes-kozpontok-nagyvilagban

Tevékenység neve	Kötődés a lakóhelyhez (a lakóhelyet itt település, illetve településrész értelemben használjuk)
Időtartam	45-60 perc
Célkitűzés	<ul style="list-style-type: none"> • A lakóhelyhez kötődés erősítése. • Annak felismerése, hogy a lakóhelyért, a lakóhelyi közösségért is lehet önkéntes tevékenységet végezni. • A lakóhely „lakhatóságért” érzett személyes felelősség kialakítása.
Kellékek	<ul style="list-style-type: none"> • jegyzeteléshez lapok, tollak a kérdezőknek, • tábla (flipchart) tollakkal, • esetleg számítógép internetkapcsolattal, projektor.
A tevékenység menete	<ul style="list-style-type: none"> • Csoportmunka (a csoportokat úgy alakítjuk ki, hogy az egy település(rész)ről érkezők lehetőleg egy csoportba kerüljenek) – minden csoportba kell egy kérdező, aki egyben a válaszokat is jegyzeteli: a kérdező minden résztvevőt megkérdez arról, hogy hol lakik, és hagyja, hogy néhány mondat elhangozzék még ezzel kapcsolatban (pl. mióta lakik ott, vagy a település(rész) rövid jellemzése). Majd egy újabb körben két kérdést tesz fel minden résztvevőnek: 1) Miért szeret itt lakni? 2) Miért nem szeret itt lakni? Milyen problémákat lát? • A csoportmunka összefoglalása (plenárisan): A csoportok beszámolnak a lakóhelyhez kötődés okairól, illetve a problémákról. Ezeket a táblán – a kötődés okait és a problémákat jól elkülönítve – jegyzeteljük. • A lakóhelyi problémák megoldási lehetőségei (plenárisan): Elmondjuk, hogy a problémák megoldásának több szintje létezik, majd a résztvevőkkel közösen megpróbáljuk azokat a problémákat azonosítani, amelyeket (legalább részben) helyi szinten lehet megoldani. Ha ezeket a problémákat azonosítottuk, tekintsük át, kik tudnak tenni a megoldásukért. • Összegezzük a “miért szeretek itt lakni” kérdésre adott válaszokat, s beszéljünk arról, hogy ezek azok az erőforrások, amelyekre a helyi közösség építhet. • Amennyiben van a környéken közösségi szolgálat, mutassuk be a résztvevőknek a honlapját, illetve adjuk meg elérhetőségét, hiszen a lakóhelyi problémáik megoldásához és egyéb helyi kezdeményezéseikhez itt kaphatnak szakértői támogatást.
Mire figyeljünk	<ul style="list-style-type: none"> • Szerencsés, ha több tréner van, és ők válnak a csoportok kérdezőivé. • Érdemes felhívni a résztvevők figyelmét arra a kommunikációs szabályra, hogy személyes érzésekkel nem szabad vitatkoznunk. Az is természetes, hogy ugyanazon körülmény valakinél a “szeretem”, másnál pedig a “nem szeretem” oldalra kerül. • Az emberek szeretik önmagukon kívül helyezni a problémák okát és megoldását. Törekedjünk a résztvevők bevonására, elköteleződésére, akármilyen apró feladatról is van szó.
Háttér-információ	A “Miért szeret itt lakni?” és “Miért nem szeret itt lakni? / Milyen problémákat lát?” “Mit tudna tenni e problémák megoldásáért?” kérdéseket tartalmazó interjú a közösségfejlesztésben alkalmazott egyik aktivizáló módszer.

Tevékenység neve	Nyilvánosságtérkép
Időtartam	45-60 perc
Célkitűzés	<ul style="list-style-type: none"> • A helyi nyilvánosság jelentőségének tudatosítása. • A helyi nyilvánosság tudatos használatának elősegítése.
Kellékek	<ul style="list-style-type: none"> • nagyméretű papírok, színes filcek, • esetleg fénymásolt térképek, • tábla (flipchart) tollakkal.
A tevékenység menete	<ol style="list-style-type: none"> (1) A résztvevők egyénenként, illetve – amennyiben többen jöttek ugyanazon település(rész)ről – kiscsoportban lerajzolják vázlatosan település(rész)ük térképét. A térképen mindenképpen legyenek rajta azok a helyek, amelyekben emberek találkoznak (park, közösségi ház, bolt, buszmegálló, orvosi rendelő stb.). (2) A térképen jelölik be piros színnel azokat a helyeket, ahol sokan megfordulnak, de csak rovid ideig, kékkel, ahol sokan sok időt töltenek, zölddel az idősek által látogatott helyeket, feketével azokat a helyeket, amelyeket az idősek elkerülnek (természetesen más színek és más szempontok is adhatók). (3) Írják a térkép mellé, hogy az emberek honnan tájékozódnak a helyi hírekről, eseményekről, információkról. A tájékozási lehetőségek minél több lehetőségét próbálják meg leírni, a kulcsszemélyektől a helyi rádióig az internetig. (4) Rendezzünk kiállítását a térképekből, melyet minden résztvevő körbejárhat. (5) A térképek tapasztalata alapján írjuk össze plenárisan, hogy melyek a találkozás jellegzetes helyszínei, illetve a tájékozódás csatornáit. Külön emeljük ki az idősekre jellemző helyszíneket és csatornákat. (6) A nyilvánosságtérkép kapcsán beszélgethetünk arról, hogy milyen hiányosságokat látnak saját helyi nyilvánosságukban – ezek felszámolásában tehetnének-e valamit; milyen csatornát választanának, ha egy információt minél több helyi (idős) emberhez el szeretnének juttatni stb.
Mire figyeljünk	<ul style="list-style-type: none"> • A résztvevők lakhelyének ismeretében érdemes fénymásolt térképekkel is készülnünk, ha a résztvevők a rajzolásra nem aktivizálhatók. • A nyilvánosságtérképek jól kapcsolhatók a személyes akciótervekhez, érdemes a beszélgetésben ezt kiemelni (pl.tanulótársak keresése, egy helyi probléma megoldására emberek aktivizálása, időseknek szóló művelődési lehetőségek terjesztése).

5. További gyakorlatok az „Akcióterv elkészítése” című részhez (Kézikönyv az “Idősen is aktívan” műhelyhez, 9. Fejezet)

A projekt során számos, az akcióterv megalkotását előkészítő tevékenységet dolgoztunk és próbáltunk ki, s a célok meghatározására is alkalmazásra került egy új gyakorlat.

Tevékenység neve	Feltalálók és újítók
Időtartam	20 perc
Célkitűzés	<ul style="list-style-type: none"> • Az változtatás/újítás fogalmának bemutatása. • Felfedezni a szándékot és képességet valami új elképzelésére/megalkotására/kigondolására/megtervezésére. • Összesíteni a csoporttagok véleményét azokról az emberekről, akik képesek változtatni és újat alkotni.
Kellékek	Power Point prezentáció linkekkel a feltalálókhoz (lásd www.slic-project.eu)
A tevékenység menete	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentáció: a foglalkozásvezető bemutatja az új dolog elképzelésére / megalkotására / kigondolására / megtervezésére irányuló szándék és képesség révén elért változtatás / újítás fogalmát (5 perc). • Prezentáció: a foglalkozásvezető a feltalálókról és háttérükről beszél (5 perc). • Csoportos beszélgetés: Vélemények és megjegyzések a feltalálókval kapcsolatban – olyan emberekkel kapcsolatban, akik újat alkottak. (10 perc).
Mire figyeljünk	A foglalkozásvezetőnek minden résztvevőt bátorítania kell, hogy véleményt mondjon a változtatásról és újításról.
Háttér-információ	Feltalálók <ul style="list-style-type: none"> • A Wright fivérek találták fel a repülőgépet. Eredetileg bicikliszerelők voltak. • Bíró László találta fel a golyóstollat. Ő nyomdai korrektor volt. • G. W. Garrett angol lelkész és P. Holland ír tanár komoly eredményeket értek el a tengeralattjáró-tervezés terén. • George Manby találta fel a tűzoltókészüléket. Ő egy milíciaezred századosa volt. • Thomas Adams találta fel a rágógumit. Eredetileg üvegkereskedő volt. • A drótnélküli kommunikáció úttörője, Hedy Lamarr színésznő volt.

Tevékenység neve	Egy feltaláló lehetséges tulajdonságainak listája
Időtartam	20 perc
Célkitűzés	<ul style="list-style-type: none"> Egy feltaláló lehetséges tulajdonságainak összegyűjtése.
Kellékek	Flipchart papír, tollak. Prezentáció
A tevékenység menete	<ul style="list-style-type: none"> A résztvevők kisebb csoportokban flipchart papírra összeírják, szerintük milyen tulajdonságokkal bír egy feltaláló. A foglalkozásvezető összesíti az eredményeket, és megvitatja a teljes csoporttal. A tulajdonságok három kategóriája: kreativitás, hozzáállás, általános jellemzők. A képző megvitatja a csoporttal a kategorizálást.
Mire figyeljünk	Az alábbi lista nem feltétlenül teljes, illetve a csoportok új kategóriákat is hozzáadhatnak.
Háttér-információ	<p>A feltaláló lehetséges tulajdonságainak listája</p> <p>Kreativitás képes valami újat elképzelni, új ötletek álmodik meg, korábbi ötletekre épít, időt szán a gondolkodásra és alkotásra.</p> <p>Hozzáállás pozitív, üdvözli az új ötleteket és a változásokat, örül az új lehetőségeknek, szereti a kihívásokat, hajlandó kockázatot vállalni.</p> <p>Általános jellemzők</p> <p>motivált, elkötelezett, igyekszik fejlődni, változtat, finomít, fejleszt, elképzeleli az alternatívákat, a haladás híve, eltökélt, képes tanulni a hibáiból, jó problémamegoldó, kíváncsi.</p>

Tevékenység neve	Tedd rendbe az életedet! (Az élet mosodája)
Időtartam	20 perc
Célkitűzés	<ul style="list-style-type: none"> • Egy új tevékenység megkezdéséhez való hozzáállás rögzítése. • A pozitív és negatív tulajdonságok megvizsgálása.
Kellékek	“Az élet szennyese” sablon, post-it címkék, PowerPoint prezentáció.
A tevékenység menete	<p>Egyénileg</p> <ul style="list-style-type: none"> • A résztvevők végiggondolják saját pozitív és negatív tulajdonságaikat / hozzáállásukat; hogyan viselkednek egy új tevékenység megkezdésekor. • Az “Élet mosodája” sablon és post-it címkék segítségével rögzítik ezeket. • Megállapítják, mely tulajdonságoktól kell megszabadulniuk, és melyeket kell megőrizniük. <p>Párban</p> <ul style="list-style-type: none"> • Megosztják egymással az eredményeiket.
Mire figyeljünk	A résztvevők számára ez lehet az első lépés az életük, elkötelezettségeik, emberi kapcsolataik és tanulásuk számba vétele terén. Otthon tovább gondolkodhatnak a kérdéseken.

POZITÍV TULAJDONSÁGOK - megőrizni

NEGATÍV TULAJDONSÁGOK - elhagyni



Tevékenység neve	Tükörképem
Időtartam	20 perc
Célkitűzés	<ul style="list-style-type: none"> • Lehetőséget adni a résztvevőknek, hogy számba vegyék és rögzítsék egyéniségük különböző oldalait.
Kellékek	“Tükörképem” sablon
A tevékenység menete	<p>Egyénileg A résztvevők a sablon segítségével meghatározzák önmagukat, rögzítve különböző szerepeiket, identitásaikat, szenvedélyeiket és érdeklődési körüket.</p> <p>Párokban A résztvevők megosztják egymással “tükörképeiket”, és megbeszélik, hol lehet szükség a változtatásra.</p>
Mire figyeljünk	A lista nem feltétlenül teljes, illetve a résztvevők kialakíthatnak új kategóriákat vagy kapcsolatokat.
Háttér-információ	Ki vagyok én? Ki szeretnék lenni? Mit szeretnék megváltoztatni magamon?

SZEREPEIM

IDENTITÁSAIM

SZENVEDÉLYEIM

ÉRDEKLŐDÉSI KÖRÖM



Tevékenység neve	Miben kell megváltoznom?
Időtartam	20 perc
Célkitűzés	<ul style="list-style-type: none"> • Lehetőséget adni a résztvevőknek, hogy végiggondolják és rögzítsék, miben kell megváltozniuk, mire van szükségük, mennyi önbizalmuk van és mennyire motiváltak.
Kellékek	“Miben kell megváltoznom?” sablon
A tevékenység menete	<p>Egyénileg A résztvevők a sablon segítségével meghatározzák önmagukat, rögzítve, hogy miben kell megváltozniuk, mire van szükségük, mennyi önbizalmuk van és mennyire motiváltak.</p> <p>Párokban A résztvevők megosztják egymással eredményeiket, és megbeszélik, hol lehet szükséges a változtatás.</p>
Mire figyeljünk	A lista nem feltétlenül teljes, illetve a résztvevők kialakíthatnak új kategóriákat vagy kapcsolatokat.
Háttér-információ	Ki vagyok? Ki szeretnék lenni? Mit szeretnék megváltoztatni magamon?

Ebben kell megváltoznom:

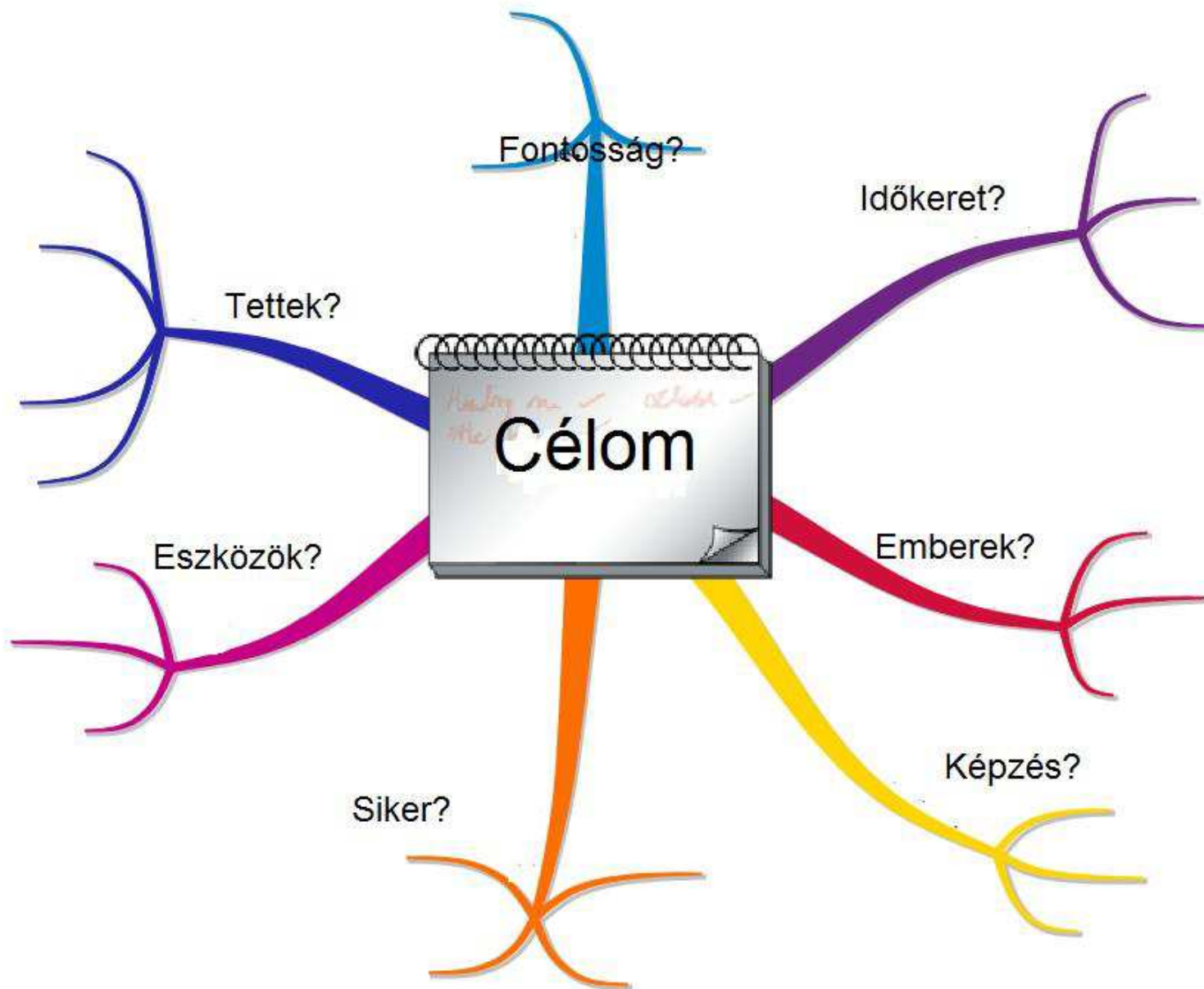
Több önbizalomra van szükségem, hogy:

Szeretném, ha:



**Megvan bennem a motiváció,
hogy:**

Tevékenység neve	Célok és akciótervek
Időtartam	20 perc
Célkitűzés	<ul style="list-style-type: none"> • Lehetőséget adni a jelölteknek, hogy meghatározzanak egy személyes célt. • A cél megvalósításának megvitatása párokban, az eredmény megosztása négyes csoportokban.
Kellékek	“Cél és akcióterv” sablon(ok), prezentáció.
A tevékenység menete	<p>Párokban</p> <ul style="list-style-type: none"> • A cél megvalósításának megtervezése a sablon segítségével. <p>Négyes csoportokban</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az eredmény megosztása és megbeszélése.
Mire figyeljünk	A résztvevők otthon meghatározhatnak egy személyes célt és akciótervet, s a következő foglalkozáson megoszthatják a csoporttal (nem kötelező).
Háttér-információ	<p>A cél lehet pl.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - digitális kamera használatának elsajátítása - számítógépes ismeretek gyarapítása - elsősegélynyújtás megtanulása - egy idegennyelv társalgási szintű elsajátítása - sétaklubhoz való csatlakozás - család történetének kutatása - melegítő kötése





Célterület	Jelenlegi állapot	CÉL	A siker mércéi	Szükséges tevékenységek	Szükséges eszközök	Időbeosztás	Jutalom	

6. További gyakorlatok az “Az első nap értékelése” (Kézikönyv az “Idősen is aktívan” műhelyhez, 6. fejezet) és az “Értékelés és zárás” című részekhez (Kézikönyv az “Idősen is aktívan” műhelyhez, 11. fejezet)

A kézikönyvben található értékelő gyakorlatok mellett az alábbiak használhatók a napi műhelymunka vagy a teljes műhely értékeléséhez.

Tevékenység	Villanófény
Időtartam	5-10 perc
Célkitűzés	A résztvevők elégedettségének és összbenyomásának felmérése a műhely első napja után.
A tevékenység menete	A foglalkozásvezető elmagyarázza a gyakorlat célját, és megkéri a résztvevőket, hogy 2-3 szóval vagy egy egyszerű mondattal mondják el, mennyire érzik elégedettnek magukat. Közölhetik azt is, mi okozta nekik a legnagyobb örömet, illetve a legnagyobb problémát az adott műhelyszakasz vagy nap folyamán. A vélemények megvitatását a foglalkozásvezető nem várja tőlük, és nem is kötelezi őket rá. Mint minden gyakorlat esetében, itt is azonnal megállapítható a résztvevők hangulata.
Mire figyeljünk	A „Villanófény” különösen alkalmas a más értékelési eszközzel való együttes alkalmazásra, illetve arra, hogy akkor használjuk, ha kevés az idő, vagy a résztvevők már nagyon várják a foglalkozás végét.

Tevékenység neve	Fejlődés mérése skála segítségével
Időtartam	5-10 perc
Célkitűzés	Megtudni, hogyan érzik magukat a résztvevők, s hogy jól alakult-e a nap, vagy valamit változtatni kell-e a műhelymunkán.
Kellékek	Poszter előre ráírt állításokkal, matricák, post-it cédulák, tollak.
A tevékenység menete	A foglalkozásvezető előkészít egy posztert, rajta néhány elérni kívánt célra vonatkozó állítással, pl.: “Javultak a csoportvezetői képességeim.” Alá vízszintes vonalat húz, melyen a következő pontokat jelöli ki: “egyáltalán nem” – “kevésbé” – “valamennyire” – “nagy mértékben” – “teljesen”. Minden résztvevő annyi matricát kap, ahány állítás van a poszteren. A foglalkozásvezető elmagyarázza nekik a tevékenység célját, és megkéri őket, hogy matricáikat arra a pontra helyezték, amelyik véleményük szerint megfelel az eddigi fejlődésüknek. A post-it cédulákra további megjegyzések írhatók, és a vonatkozó állítás mellé helyezhetők, vagy a véleményeket plenárisan megbeszélhetik a résztvevők. Az eredmények azonnal láthatók. Mélyebb megbeszélésük megkönnyíti az érintett probléma megértését, s így a jövőben fejlődés érhető el.
Mire figyeljünk	A módszer különösen jól használható az egyének tanulásban való előrehaladásának mérésére.

Tevékenység neve	Hegymászás
Időtartam	10-15 perc
Célkitűzés	A képzés egy tevékenységének vagy szakaszának értékelése.
Kellékek	Flipchart tábla, tollak.
A tevékenység menete 	<p>A tevékenység előtt a foglalkozásvezető egy hegyet rajzol vagy hegyet ábrázoló képet helyez a flipchart táblára. Három vízszintes vonallal három egyenlő részre osztja: alsó, középső, felső.</p> <p>A foglalkozásvezető megkéri a résztvevőket, hogy gondolják át, a megelőző tevékenység során meddig jutottak, mit értek el, tanultak vagy értettek meg.</p> <p>A résztvevők mindegyike felfelé igyekvő pálcikaembert rajzol a hegy azon pontjára, ahol véleménye szerint tart.</p>  <p>Miután mindenki elkészült a rajzolással, közösen megbeszélhetik, mit értek el eddig, elmagyarázhatják, miért oda helyezték magukat, ahova, és hogy elégedettek-e az eredményükkel.</p>
Mire figyeljünk	A foglalkozásvezető magyarázza el a résztvevőknek, hogy még nem kell a hegy tetején lenniük, hiszen a képzés még nem ért véget.

Tevékenység neve	Mit viszek magammal? Mit hagyok itt?
Időtartam	5-10 perc
Célkitűzés	A résztvevők összbenyomásának megismerése, a napi munka lezárása.
Kellékek	Poszter, rajta bőrönddel, hátizsákkal vagy aktatáskával és papírkosárral (vagy üres helyel a hátrahagyni valók számára), post-it cédulák, tollak.
A tevékenység menete	A foglalkozásvezető egy nagy papírlapra (vagy táblára) bőröndöt, hátizsákot vagy aktatáskát rajzol, és föléírja: "Mit viszek magammal?" Mellé papírkosarat rajzol, vagy üres helyet hagy, a következő felirattal: "Mit hagyok itt?" Elmagyarázza, hogy a tevékenység célja annak felmérése, hogy a képzés mely elemei voltak hasznosak a résztvevők számára, mit akarnak "magukkal vinni", hogy munkájuk során hasznosítsák. Hozzáteszi, hogy azt is jó tudni, mit kívánnak hátrahagyni. A résztvevők mindegyike post-it cédulákat kap két különböző színben (színenként kb. 2-3 darabot), és filctollat az íráshoz. Az egyik szín a képzés azon részeit jelképezi, amelyeket magukkal akarnak vinni, a másik azokat, amelyeket otthagynának. A foglalkozásvezető megkéri őket, hogy minden cédulára egy-egy dolgot írjanak. Amikor elkészültek, ráragasztják a cédulákat a poszterre, vagy a foglalkozásvezető összeszedi azokat, és maga helyezi oda. Ha lehetséges, a válaszok egy részét témák szerint egy csoportba fűzi. Amikor mindenki befejezte, a foglalkozásvezető összefoglalhatja a válaszokat, és megkérdezheti a résztvevőket, szeretnének-e még hozzátenni vagy megmagyarázni valamit. Aztán emlékezteti a résztvevőket, hogy ők is áttanulmányozhatják a posztert a szünetben vagy a műhely végén.
Mire figyeljünk	Ez a gyakorlat segíthet a résztvevőknek hátrahagyni az esetleges kellemetlen élményeket.