

# Önkéntesség Újratöltve! Önkéntes képzés tananyaga



Funded by  
the European Union

Önkéntesség Újratöltve!  
Önkéntes képzés tananyaga

Szerzők:  
Pásztor Orsolya  
Băruța Cristina-Ana-Maria  
Horváth Mária Dóra

Szerkesztő:  
Farkas Zsuzsanna

Grafikai szerkesztő:  
Nyúl-Schmidt Tímea

A felhasznált fotók az Önkéntes képzésen készültek,  
(2022. június 25-27. Magyarország, Domaszék, Stella Maris)



Volunteering Reloaded! - Increasing young people's  
willingness to volunteer, raising the general social profile of  
volunteering and promoting volunteering at local/regional  
level (Project ID:2021-2-HU01-KA210-YOU-000051350)

ISBN 978-963-89138-1-4



Funded by  
the European Union



# Tartalomjegyzék

Előszó.....	5
Előkészület	
A résztvevők korábbi tapasztalatai, motivációi.....	6
A tréning felépítése.....	7
A tréning három napjának időbeosztása.....	8
A tréning megvalósítása.....	8
<b>1. Ismerkedő játékok és csapatépítő foglalkozás.....</b>	<b>9</b>
<i>Három fontos dátum.....</i>	<i>9</i>
<i>Bemutakozás a csoportnak saját kulcsosomó</i>	
<i>    vagy táska segítségével.....</i>	<i>10</i>
<i>Fogaskerek.....</i>	<i>12</i>
<i>Önbizalom befőt.....</i>	<i>13</i>
<i>Motivációm a táborra?.....</i>	<i>14</i>
<i>Mission impossible.....</i>	<i>16</i>
<i>Instagram oldal és történet készítése önkéntes toborzáshoz.....</i>	<i>20</i>
<b>2. Kommunikációs gyakorlatok.....</b>	<b>24</b>
Az asszertív kommunikáció elmélete.....	24
<i>Asszertivitás a mindennapokban – szituációs gyakorlat.....</i>	<i>28</i>
<i>Fesztivál jelbeszéd.....</i>	<i>30</i>
<b>3. Önismereti blokk.....</b>	<b>31</b>
Az empátia elmélete.....	31
<i>Én mint önkéntes.....</i>	<i>33</i>
<i>Hurkapálcák tánca.....</i>	<i>34</i>
<i>Önkéntes motivációm – Mondd el a párodét!.....</i>	<i>36</i>
<b>4. Szervezői készségek fejlesztése.....</b>	<b>38</b>
<i>Önkifejezés mémekkel.....</i>	<i>38</i>
<i>Egészségmegőrzés önkéntesség során, edukáció.....</i>	<i>40</i>
<i>Mi van egy önkéntes táskájában? Adjuk körbe!.....</i>	<i>42</i>
<i>Vezető-vezetett gyakorlatok.....</i>	<i>44</i>
<i>Tökéletes önkéntes – tökéletes önkéntesvezető.....</i>	<i>46</i>
<b>5. Visszajelzés, értékelés.....</b>	<b>49</b>
<i>Ótújjas visszajelzés.....</i>	<i>49</i>

# Előszó

Az Önkéntesség Újratöltve! projekt keretein belül készült jelen kiadvány, amelynek célja, hogy az ifjúsági szervezetek számára új módszereket és gyakorlatokat mutassunk be az önkéntesek megszólítása és fejlesztése terén. Maga a kiadvány nem formális, élményalapú és drámapedagógia elemekkel dolgozik, annak érdekében, hogy a fiatalok szervezői készségét fejlessze. A kiadvány további célja, hogy az fiatalok, az önkéntesek elköteleződését, felelősségvállalását és motivációját növelje gyakorlatorientált képzéssel. Reméljük és hisszük, hogy a kiadvány eléri célját, melyhez minden résztvevőnek: önkéntesvezetőnek és ifjú önkéntesnek is- nem utolsó sorban jó szórakozást kívánunk a gyakorlatok mellé.



Csoportkép a képzésről

## Előkészület

### A résztvevők korábbi tapasztalatai, motivációi

A képzésre érkező fiatalok kitöltötték egy kérdőívet, melyből látható, hogy a csoport  $\frac{2}{3}$ -ának már volt önkéntes tapasztalata. Ők a tapasztalataik egy részét iskolai és egyéb rendezvényeken, fesztiválokon szereztek, tehát volt már egy erős alaptudás és tapasztalat a csoportban, amire a további szinteket tudtuk építeni.

Az önkéntes motivációikat kutató kérdésre a tapasztalatszerzést, másokon való segítséget, személyes fejlődést (perspektíva-bővítés, komfortzónából való kilépés), új ismeretségek és kapcsolatok szerzését és a szabadidő hasznos eltöltését írták válaszként.

Amikor a programra való jelentkezésük miéértjére kérdeztünk rá, akkor a válaszok közé a frissen megismert emberek társaságában zajló hasznos és vidám napok, az új tudás- és tapasztalatszerzés és a fejlődés lehetősége került, ami nagyfokú átfedést mutat az alapmotivációjukkal.



Fotó a képzésen résztvevőkről

## A tréning felépítése

A tréning felépítése során nem csak az önkéntesek eddigi tapasztalatait, hanem a projekt kijelölt céljait is figyelembe vettük, és ennek mentén a következő struktúrát alakítottuk ki:

- 30% csapatépítés, csoportkohézió elősegítése, amin belül a közös értékek megismerése, csapatépítés, kapcsolatépítés, egymás szervezetének és régiójának mélyebb megismerése kapott hangsúlyt;
- 30% önismeret fejlesztése: célunk volt közelebb vinni a résztvevőket a saját motivációjukhoz az önkéntesség kapcsán, tudatosítani a jelenlétük és a vállalt feladat hátterét, fejleszteni az empátiás készségüket;
- 30% készségfejlesztés, mely során az asszertív és a nonverbális kommunikációnak, valamint a szervezői készségek és jógyakorlatok cseréjének adtunk teret;
- 10% feladatmeghatározás és elköteleződés elősegítése, amikor konkrétumokat hallhattak a résztvevők arról a két rendezvényről, amin önkéntesként részt vesznek majd.



Fotó a képzésről

## A tréning három napjának időbeosztása:

Időpont/Nap	Hétfő (2022.07.25.)	Kedd (2022.07.26.)	Szerda (2022.07.27.)
		ébredtő	ébredtő
8:00		reggeli	reggeli
9:00		<b>Képzés: csapatépítő és kommunikációs blokk</b>	<b>Képzés: szervezői készségek</b>
10:00			
11:00	Előkészületek		
12:00	Résztevők érkezése (szobafoglalás)		
13:00	ebéd (képzés nyitása, általános szabályok)	ebéd	ebéd
14:00	<b>Képzés: (tréning szabályok) Ismerkedő játékok és csapatépítő foglalkozás</b>	<b>Képzés: önismeret</b>	<b>Képzés zárása</b>
15:00			Hazaindulás
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	vacsora	vacsora	
20:00	<b>Társasjáték</b>	<b>Kviz és társasjáték</b>	
21:00			
22:00	Esti rutin	Esti rutin	
23:00	Takarodó	Takarodó	

## A tréning megvalósítása

Az általunk alkalmazott gyakorlatoknál fontos volt, hogy a résztvevők számára saját élményt nyújtsanak, a cselekedve tanulás és élménypedagógia elemeit tartalmazzák. Csak minimális mértékben éltünk a frontális előadás módszerével, akkor alkalmazva azt, amikor a fogalom, jelenség megértése szükséges volt annak gyakorlati alkalmazásánál (aszszertív kommunikáció).

Az alábbiakban az egyes kijelölt területekhez tartozó gyakorlatok leírása szerepel. Minden egységénél szem előtt tartottuk a fokozatosságot: az érintett témák mélységét a csoport együtt töltött idejéhez és a már közösen megélt élményekhez, kialakult bizalmi szinthez igazítottuk. A gyakorlatok leírásai is ebben a sorrendben szerepelnek.

## 1. Ismerkedő játékok és csapatépítő foglalkozás

A hatékony munkavégzés érdekében célravezető az előzetes ismerkedés és csapatépítés azon csoport tagjai számára, akik huzamosabb ideig dolgoznak együtt vagy rövid ideig tartó, de intenzív feladatot látnak el közösen. Ezt szem előtt tartva a következő gyakorlatsorral készültünk a résztvevők számára.

### Három fontos dátum



**Cél:** ismerkedés, kellemes légkör kialakítása

**Időkeret:** a csoport létszámától függ, minden résztvő számára 2-3 perc

**Résztevők száma:** 10-30 fő

**Kellékek:** –

### A gyakorlat menete:

A csoport kört alkot. Minden résztvevő megfogalmaz három olyan, számára fontos dátumot, amely hozzájárult ahhoz, hogy eljőjön erre a képzésre/foglalkozásra, majd ezeket bemutatja a többieknek időrendi sorrendben. Minden dátumnál el lehet mesélni röviden a körülményeket, eseményeket vagy meg lehet említeni a fontos személyeket, akik befolyásolták a résztvevő döntéseit.

Bemutatás közben minden résztvevő feláll a saját székéről, és a körben, átlósan elképzelt egy egyenest, ami az idő múlását jelképezi. Ezen lépegetve mutatja be a három fontos esemény dátumait.

### Változatok:

A három dátum lehet témához kapcsolódó:

- 3 fontos fesztivál, amin részt vett,
- 3 fontos koncert, amit látott,
- 3 fontos esemény, ami az önkéntesség felé vezette,
- 3 fontos személy, akik az önkéntesség felé irányították

### Értékelés:

Megfigyelhetjük együtt a közös elemeket, majd a végén összegezzük,

hogy melyek azok az események/körülmények/személyek, amelyek befolyásolnak életünk során, vagy akár teljesen megváltoztatják az életutunkat.

## Bemutkozás a csoportnak saját kulcscsomó vagy táska segítségével

**Cél:** ismerkedés, a tréning résztvevőinek bemutatkozása, szimbólumokkal való önmegjelenítésre-hangolás, a csoport ellenállásának felmérése projekcióik mentén

**Időkeret:** a csoport létszámától függ, minden résztvevő számára 2-3 perc

**Résztvevők száma:** bármennyi résztvevő, a csoport összes tagja

**Kellékek:** a résztvevők saját kulcscsomója vagy táskája

### A gyakorlat menete:

A résztvevők körben ülnek, és a gyakorlathoz előkészítik saját kulcscsomójukat/táskájukat, amellyel a tréningre érkeztek. A gyakorlatvezető azt az instrukciót adja, hogy mutakozzanak be a kulcscsomójukon/táskájukon keresztül, azaz mondják el, hogy mit mond róluk a kulcscsomójuk/táskájuk az „itt és mostban”.

A résztvevők megszemélyesítik a tárgyaikat és a tárgyak “mesélnek” róluk a gyakorlat során. Részletesen bemutatják a kulcscsomót/táskát, kitérve arra is, hogy az egyes jellemzők mit árulnak el róluk.

Példa: Részlet egy résztvevő bemutatkozásából: Én vagyok Mari kulcscsomója. Van rajtam egy Mari számára kedves barcelonai kulcstartó. Ebből is látszik, hogy Mari nagyon szeret utazni, és ha elutazik egy helyre, onnan mindig hazahoz valamilyen emléket...

### Változatok:

Végezhető egyéb tárgyakkal, amelyek a csoport számára hasznosak, vagy a tréning témájának tekintetében releváns információkat árulnak el a résztvevőkről a csoport számára.

### Értékelés:

A csoport alakulásának ebben a fázisában nem szükséges.

### Megjegyzés:

Ha kulcscsomóval végezzük a gyakorlatot, buzdítsuk rá a résztvevőket, hogy a kulcscsomón található összes dologra térjenek ki. Ha táskával végezzük a gyakorlatot, akkor pedig a táska külseje mellett a belsejében található tárgyakat is mutassák be. Természetesen mindkét esetben előfordulhatnak olyan tárgyak vagy részek, amelyekről nem szívesen beszélnek a résztvevők, így előfordulhat, hogy nem minden egyes rész vagy tárgy kerül bemutatásra.



*A kép illusztráció. Forrása: pixabay.com*

Amennyiben az egyes résztvevők láthatóan nehezen fogalmazznak meg tényeket, amelyeket a tárgyak mondanának róluk, vagy elakadnak, segítsük őket kérdésekkel, amelyeket dramatikus módon intézzünk a tárgyakhoz (például: „Mondd csak, kedves kulcscsomó, ez a kulcstartó mit árul el Mariról?”).

Gyakran előfordul, hogy az egyes résztvevők nehezen fogalmazznak saját magukkal kapcsolatban egyes szám harmadik személyben. Ebben, ha szükséges segítsük őket azzal, hogy emlékeztetjük őket: a tárgyak “nevében” beszéljenek.

## Fogaskerék

**Cél:** ismerkedés, egymásra figyelés fejlesztése, kellemes légkör kialakítása, a csoport dinamizálása

**Időkeret:** 20 perc

**Résztevők száma:** 10-30 fő

**Kellékek:** –

### A gyakorlat menete:

A résztvevők szemben állnak egymással úgy, hogy két sort alkotnak. Ha páratlan számú résztvevő van, minden alkalommal valaki „pihen”.

A csoportvezető több kérdést/témát vet fel, amiről a résztvevők beszélgetni fognak a következőképpen: 1 percet beszél az egyik fél, azután a játékvezető jelzésére cserélnek, és most a másik fél beszél 1 percet ugyanarról a témáról. Miután lejár az első kör, mindenki lép egyet jobbra, így történik a párcsere. Az új pár új témát kap.

Egyéb témajavaslatok:

- Milyen fesztiválokat szeretsz?
- Milyen fesztiválokon vettél részt?
- Milyen zenéket/együtteseket szeretsz?
- Mivel töltöd a szabadidőd?
- Önkénteskedtél-e már valahol? Ha igen, hol?
- Miért jelentkeztél erre a programra?
- Miért fontos számodra az önkéntesség?
- Mi jut eszedbe az „önkéntesség” fogalmáról?

### Változatok:

Mivel ez az anyag egy önkéntes, fesztiválszervezői képzés része, nagyobb hangsúlyt fektettünk erre a tematikára. Bármilyen más tematikát is fel lehet vezetni ezzel a játékkal vagy ismerkedés céljára felhasználni.

Egyéb témajavaslatok:

- Melyek a kedvenc filmjeid?
- Ha egy filmet forgatnának az életedről, milyen lenne az?
- Ki az a három híresség, akivel elmennél egy vacsorára?

- Hogyan képzeled el magad 10 év múlva?
- Melyik életed legemlékezetesebb kirándulása? Miért?
- Mesélj a hobbidról.
- Ha bármivel foglalkozhatnál, és a pénz nem számítana, mi lenne az?
- Milyen tevékenységbe szoktál belefeledkezni? Miről tudnál órák hosszát mesélni?

### Megjegyzés:

Ez a gyakorlat segít abban, hogy rövid idő alatt minél több résztvevő beszélgessen egymással. Izgalmas beszélgetések indulhatnak a játék közben, melyeket szünetben vagy képzés után jól lehet folytatni kötetlen hangulatban.

## Önbizalom befőtt

**Cél:** szociális érzékenyítés, empátia és egymásra figyelés fejlesztése

**Időkeret:** a teljes program ideje alatt folyik

**Résztevők száma:** 10-30 fő

**Kellékek:** Minden résztvevő számára egy üres befőttesüveg, írószerek, kis színes lapocskák. Ha a befőttesüvegek díszítésére is sor kerül, akkor színes üvegre írható filcek.

### A gyakorlat menete:

A képzés első napján/elején minden résztvevő kap egy befőttesüveget, amre ráírja a nevét, és esetleg kedve szerint ki is díszíti. Ezeket a befőttesüvegeket a közös tér egy jól megközelíthető pontján egy asztalra helyezzük. Melljük teszszük az írószereket és a kis, színes lapocskákat.



*A gyakorlathoz használt befőttesüvegek üresen*

Az együtt töltött idő alatt a színes lapocskákra a résztvevők egymásnak pozitív visszajelzéseket, tanácsokat vagy biztató üzeneteket írhatnak névtelenül, melyeket az illető személy befőttesüvegébe tesznek. Ajánlott, hogy a képzés ideje alatt mindenki legalább egy ilyen üzenetet hagyjon mindegyik társának, de lehet többet is, kedvük szerint.



*majd a képzés végén*

A képzés végén mindegyik résztvevő megkapja a saját befőttesüvegét, és elolvashatja a kapott üzeneteket. Ezeket mindenki hazaviheti emlékébe.

#### **Változatok:**

Befőttesüveg helyett lehet zoknikat, kosarakat vagy tasakokat használni, annak függvényében, hogy mi van kéznél vagy milyen tematikájú a képzés.

## Motivációm a táborra?



**Cél:** ismerkedés, a képzésre való motiváció megfogalmazása, önismeret, egymásra figyelés gyakorlása, meghallgatás gyakorlása

**Időkeret:** 45 perc

**Résztvevők száma:** 10-30 fő

**Kellékek:** minden résztvevő számára egy feladatlap és írószer

#### **A gyakorlat menete:**

Minden résztvevő kap egy kérdéssort, amit egyénileg tölt ki. A lap a következő kérdéseket tartalmazza:

Céljaim erre a képzésre:

- Mire volna szükségem a képzőktől, hogy jól/hasznosan teljen a képzés?
- Mire volna szükségem a többiektől, hogy jól/hasznosan teljen a képzés?
- Mire volna szükségem saját magamtól, hogy jól/hasznosan teljen a képzés?
- Mennyire tervezed beleélni magad a feladatokba?

1-----10

Miután minden résztvevő egyénileg kitöltötte a kérdőívet, kiscsoportokban megbeszélik a válaszaikat. 3-4 tagúak legyenek a kiscsoportok. Így minden résztvevőnek alkalmá lesz szavakba önteni céljait és szükségleteit, ami segíti ezek tudatosítását, majd kielégítését.

#### **Változatok:**

Ha minden résztvevő beleegyezik, az elvárásokat vagy a célokat fel lehet írni egy közös flipchart lapra, amit értékelni lehet a képzés végén, kielemezve, hogy melyek teljesültek, és melyeken kell dolgozni a jövőben.

#### **Értékelés:**

A kiscsoportokban való beszélgetések után, nagykörben mindenki megoszthat a többi résztvevővel 1-2 fontos gondolatot, amit a lapjára írt, vagy amit tudatosított magában a beszélgetések alatt.

#### **Megjegyzés:**

Ezt a feladatot mindig a képzés elején érdemes elvégezni a résztvevőkkel, mivel ezáltal fel tudjuk mérni a hozzáállásukat, előre megtudhatjuk az elvárásaikat, félelmeiket, és tudatosítjuk bennük a céljaikat. Mindez segíthet abban, hogy aktívabban és motiváltabban vegyenek részt a képzésen. Hasznos lehet, ha a kérdéssora a résztvevők felírják a nevüket, majd a képző beszedi és elolvassa ezeket. Segíthet abban, hogy a képző kellőképpen figyeljen a résztvevők szükségleteire, személyre szabott feladatokkal és beszélgetésekkel készüljön a képzés további részében.



## Mission impossible



**Cél:** energetizáló, jégtörő, program-/táborindítás, hangulatteremtés  
Egy első, közösen megoldandó, vicces tevékenység, sok kicsi problémával, feladattal, hogy a csoport minden tagja aktívan részt tudjon benne venni. Felmérhető a játék során a csapat kezdeményező-készsége, aktivitása, fantáziája, humora, kommunikációja, problémamegoldó-készsége. Kiválóan alkalmas a program/tábor alaphangulatának megteremtésére.

**Időkeret:** 40-60 perc

Résztevők száma: teljes csoport

**Kellékek:** Mission Impossible zene, zenelejátszó eszköz, hangfal, leírt feladatlista (flipcharton, nagy papíron), a gyakorlat vezetőinek az "ügynök külsőhöz" fekete öltözet, napszemüveg, papírlapok, íróeszközök

### A gyakorlat menete:

**Keretezés/történet:** Általában a program elejére szoktuk tenni, amikor még a csoporttagok igyekeznek a maximumot nyújtani.

A hangulatot szerepjáttékkal fokozzuk, például ügynököknek öltözünk be (napszemüveget veszünk fel és fekete ruhákat). Példa a kerettörténetre: "Kadétok! Ez nem egy sima tréning/képzés/program, mi titkosügynököket képzünk. Ez itt a beugró vizsga, csak azok folytathatják velünk a programot, akik teljesítik a következő feladatokat..."

### A tevékenység levezetése:

Hogy „nagyobbat szóljon” a tevékenység, lehet előtte egy kis becsukott szemű, meditatív gyakorlatot csinálni a csoporttal, hol végiggondolhatják, hogy is döntötték el, hogy eljönnek erre a programra, hogyan készültek, milyen volt az utazás, az első benyomások a helyszínről, a többi résztve-



*Akció közben*

vőről stb. Nem baj, ha belekuncognak, ha nem mélyülnek el nagyon.

Amikor az elmélkedés végére érünk: „És akkor kezdjük el!” felkiáltást követően a zenét el lehet indítani, és katonásan belevágni a kerettörténetbe, hogy felpörögjön a csoport. Segíthet, ha meglepődőnek, mert ez is átlendíti a csoportot egy más, jáksabb állapotba. Az összes feladatot érdemes felsorolni, vagy legalább párat, hogy egy minimális kapcsolat, kommunikáció elinduljon a résztvevőkkel.

Ha a mondandó végén még mindig nem mozdulnak meg, akkor érdemes őket – szintén katonásan – buzdítani: „Gyerünk emberek, nincs sok időnk!” stb.



*A feladatról készült fotó*

Néhány példa a feladatokra:

- Építsétek fel a legmagasabb cipőtornyot!
- Mindenki felemás zoknit viseljen!
- Szervezzetek lóversenyt, és fogadjatok a lovakra!
- Öten közösen öleljetek meg 5 fát, és erről készüdjön kép (selfie)!
- 15 percenként tartsatok csoportos ölelést!
- Számoljátok ki, hány évesek vagytok összesen!
- Keressetek egy-egy tárgyat az ABC összes betűjével!
- Gyűjtsetek 4 olyan tárgyat, ami nem az, aminek látszik!
- Készítsetek interjút XY-nal!
- Csináljatok heten közösen fekvőtámaszt úgy, hogy senkinek ne érjen le a lába!
- Írjatok egy rövid mesét, amiben mindenki neve szerepel!
- Írjátok össze a gyerekkori álmaitokat!
- Rajzoljatok egy 5 méteres nyulat!
- Készítsetek csoportképet, amin mindenki máshogy néz ki, mint általában!
- Az óvodai jeleitek felhasználásával készítsetek egy plakátot!

- Írjatok egy verset, amiben mindenki kedvenc állata szerepel!
- Találjátok ki magatoknak egy csatakiáltást!
- 20 percenként énekeljétek el egy népdalt közösen!
- Készítsetek koreográfiát egy ByeAlex számhoz!
- Számoljátok meg, hány székláb van az épületben!
- Írjátok fel a településeket, ahonnan érkeztek!
- Tudjátok meg, hány szoba van a szálláshelyükön!
- Tudjátok meg, mikor épült a szálláshelyük!
- Képregény formájában örökítsétek meg a mai utazásotok történetét!
- A legnagyobb testmagassági értéket osszátok el a legkisebb testmagassági értékkel, majd ezt szorozzátok meg a leghosszabb és legrövidebb hajhossz hányadosával, végül az eredményt jelenítsétek meg élőszober formájában!
- A teljes nevetek kezdőbetűivel kezdődő szavak felhasználásával írjatok egy mesét!
- Élőszoborral jelenítsétek meg 3 képzőművészeti alkotást!
- Számoljátok meg, hány testvéretek van összesen!
- Találjátok meg azt a hónapot, amiben a legtöbbben születtek az ittlévők közül!
- Csuhintoljátok meg a preszneket! (Ennek ugyan semmi értelme, de amikor a csapat értetlenkedni, kérdezősködni kezd, a válasz: "Mit nem értetek ezen, hát csuhintoljátok meg a preszneket!") Érdemes megfigyelni, hogyan reagál a csoport egy ilyen típusú kihívásra – humorral vagy értetlenséggel? Lendülettel vagy megtorpanással? Fantáziával vagy az egyszerűbb utat választva?)
- Mindent fotózzatok le! (Ez különösen hasznos, mert aki nehezebben oldódik fel, a fotózással része lesz a folyamatnak.)



*A feladatról készült fotó*

Az a jó, ha egy feladatra kb. 1-2 percük van, meg tudják oldani, ráadásul nem szempont, hogy az összes feladatot megoldják, a lényeg, hogy felpörögjenek, és mi is lássuk, milyen csoporttal van dolgunk. A kihívások lehetnek egyszerűbb fizikaiak, nyelviak, szociálisak, logikaiak – ami csak eszünkbe jut, de fontos, hogy gyorsan kivitelezhetőek legyenek.

### Értékelés:

A „bizonyítékokat” érdemes sorra megnézni, az összes feladatot ellenőrizni, hogy megvan-e, ha nincs, akkor rákérdezni, miért. Nem szükséges nagyon mélyen feldolgozni a feladatot, de lehet beszélni a teljesítményhez, a megfeleléshez való hozzáállásról, az aktivitásról-passzivitásról, a vezető-követő szerepekről.



*A feladatról készült fotó*

*Hivatkozás: Makai N. – Kis-Kopárdi Csaba: Innovatív fejlesztési terv és módszertan a nevelőotthonokban nevelkedő – különös tekintettel a speciális nevelési igényű – fiatalok készségfejlesztésére; Élményakadémia KHE, Tavasz Szél projekt (Erasmus+ 2014-1- HU02-KA205- 000424)*



*A feladatról készült fotó*



*A feladatról készült fotó*

## Instagram oldal és történet készítése önkéntes toborzáshoz



**Cél:** energetizáció, az önkéntességre való motiváció elősegítése, csoportkohézió kialakítása/megerősítése a résztvevők között

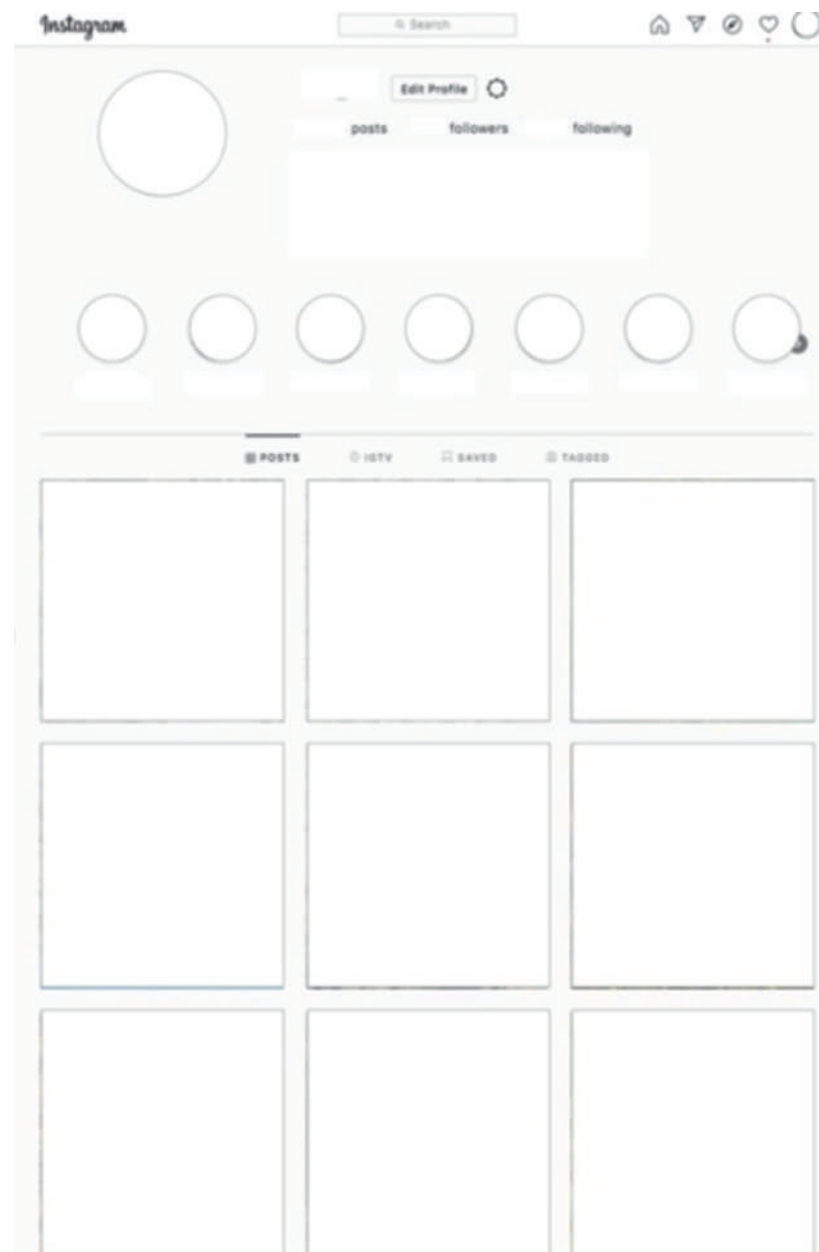
**Időkeret:** 120-150 perc

**Résztvevők száma:** 9-18 fő

**Kellékek:** Instagram oldal készítéshez: egy sablon, amely egy instagram oldal felületét jeleníti meg (lásd az 1.ábrán); színes, fényképes újságok; ollók, ragasztók, filctollak, színes ceruzák, festékek

Instagram történet készítéshez és bemutatáshoz: projektor, Instagram applikáció/internetes felület, vicces tárgyak: plüssállatok, mamuszok, kalapok, parókák vagy ami rendelkezésünkre áll

*1.ábra*



*Instagram oldal felületét megjelenítő sablon*



*A feladat megoldásai közben*

**A gyakorlat menete:**

4-5 fős kisebb csoportokat alkotnak a résztvevők és egy képzeletbeli, önkénteseket foglalkoztató szervezetnek készítenek Instagram oldalt, valamint önkénteseket toborzó videó formátumú Instagram történetet.

Instagram oldal készítése:

A csoportok mindegyike kap egy üres Instagram oldalt ábrázoló sablont (a sablonon 9 instagram képhely van). Azt az instrukciót adjuk a csoportoknak, hogy töltsék ki az instagram oldal sablonját képekkel és információkkal. Tehát adjanak a szervezetüknek egy nevet (ez legyen az Instagram oldal neve is). Valamint adjanak meg egy rövid leírást vagy üzenetet "követőiknek" is, a sablonoldal információit tartalmazó részéhez. A fényképeket tartalmazó részekhez pedig készítsenek képeket, a rendelkezésükre álló eszközök segítségével (fényképes újságok, olló, rajzeszközök, ragasztó).

Instagram történet készítése: Instagram történetet készítenek az egyik csoporttag telefonjára videó formátumban. Az instagram történet célja önkéntesek toborzása a saját képzeletbeli szervezetükbe.

A történet tartalma ezen kívül nincs meghatározva, azt saját kreatív ötleteik szerint alakíthatják.

**Bemutató:**

A gyakorlat végén az összes csoport külön-külön bemutatja



*A feladatról készült fotó*

a többi résztvevőnek az Instagram oldalt tartalmazó sablonukat a részletek ismertetésével. Majd az instagram történetüket mutatják be. A történetet kivetítő segítségével nézzük meg, hogy az mindenki számára jól látható legyen.



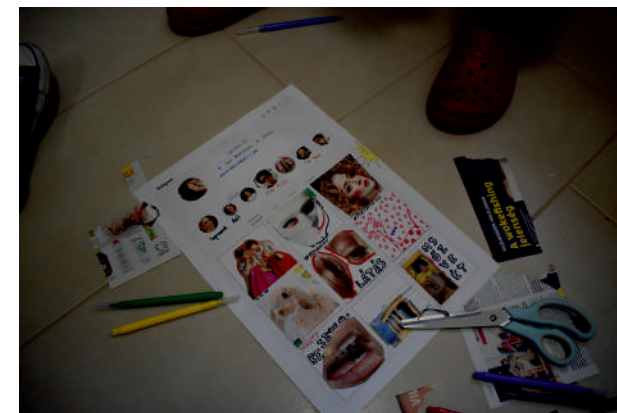
*A feladatról készült fotó*

**Változatok:**

Egyéb social media platformok felületeit és sablonjait is alkalmazhatjuk az Instagram helyett: Facebook, Tik-tok.

**Értékelés:**

Nem szükséges külön értékelés a résztvevők részéről. Ha szeretnénk egy rövid visszacsatolást, érdemes visszaülnünk körbe, és megkérdezni a résztvevőktől, mi volt a legérdekesebb, legörömtelibb élmény számukra az Instagram profil és a történet készítése során. A visszajelző kör során haladhatunk csapatonként, de a résztvevők önállóan is megoszthatják a tapasztalataikat.



*A feladatról készült fotó*

történetben, így a lejátszásnál könnyebben megtaláljuk azt.

**Megjegyzés:**

A gyakorlat bemutató részéhez érdemes egy olyan Instagram fiókot használnunk, amelyen keresztül végezhetjük a történetek bemutatását. A résztvevők elküldhetik ezt nekünk üzenet formájában az Instagram felületen, vagy pedig megjelölhetik az oldalunkat a

## 2. Kommunikációs gyakorlatok

A fesztiválokon, sok résztvevős eseményeken nélkülözhetetlen a kommunikáció a látogatókkal, szervezőkkel, önkéntestársakkal. Hogy minden érintett jól érezze magát, gördülékeny legyen a munkavégzés, érdemes foglalkozni néhány kommunikációs szemponttal a felkészülés során. Önkénteseinkhez az asszertív és a nonverbális kommunikációt hoztuk közelebb az alábbi két gyakorlattal.

### Az asszertív kommunikáció elmélete

A pszichológusok három fő kommunikációs stílust különböztettek meg a mindennapi kommunikációban, melyek főleg egy-egy vita vagy veszekedés esetén kerülnek felszínre: ezek: a passzív, az agresszív és az asszertív stílus. Minden ember közelebb áll egy-egy stílushoz, de senkiről sem mondható el, hogy csak egyik vagy másik stílusban kommunikál mindig. Befolyásolhat a helyzet, a pillanatnyi lelkiállapot, a beszélgetőtársához fűződő viszony vagy a helyzet fontossága számunkra.

*Az alábbi ábra jól szemlélteti a három kommunikációs stílus fontos jellemzőit:*



A *passzív kommunikáció* esetén a személy gátolja a saját viselkedését, hogy kerülje a szembesítést és a veszekedést, nem veszi figyelembe saját érzéseit, gondolatait vagy véleményét, ezért mindig mások akarata szerint cselekszik. Sokszor nem meri kimondani a véleményét, azt gondolva, hogy az helytelen, nem odaillő vagy akár nem fontos a többiek számára. Alázatos, csendes, gyakran mások kedvébe jár, félénk, konformista, nem szeret vitázni.

Az *agresszív kommunikáció* esetén a személy nem veszi figyelembe, és nem tiszteli mások véleményét és érzéseit, saját akarata szerint cselekszik nem mutatva semmiféle érdeklődést beszélgetőtársai iránt. Sokszor támad, kritizál, sért, sokat beszél, nem hagyja a többieket beszélni, sokszor magas hangnemben beszél, feszült és ideges.

Az *asszertív kommunikáció* a fent vázolt kommunikációs stílusok keveréke pozitív irányban. Az asszertív személy bátran ki meri mondani saját érzéseit, gondolatait és véleményét úgy, hogy közben tiszteli a beszélgetőtársait is. Saját magáról beszél, nem támad másokat, és nyitott a dialógus felé.

*Az asszertív viselkedés jellemzői:*

Saját személyének képviselete oly módon, hogy közben a másik fél érdekeit is tiszteletben tartja. A hangsúly nem a saját (agresszivitás), és nem a másik fél (passzivitás) szempontjain van, hanem egyidejűleg mindkét fél érdekein, hagyja érvényesülni mindkét lehetőséget, majd közösen dönt a másik féllel.

### Önérvényesítés, én-üzenetek

Az asszertív kommunikáció legfontosabb eleme az én-üzenetek használata, mivel ezzel tudjuk leginkább a hangsúlyt a saját érzéseinkre, gondolatainkra helyezni anélkül, hogy a másik sértve vagy támadva érezze magát. A tények feltárása és saját érzéseink megmutatása mindig segít abban, hogy a másik ne vegyen fel automatikusan védekező vagy támadó pozíciót.

- Ne a másiktól beszélj! Inkább azt mondd el, hogy mi van benned, mire van neked szükséged. A másiktól alkotott vélemények ellenállást fognak kiváltani.
- Tudatosítsd, mi van benned, azt, hogy bizonyos helyzetek milyen érzést keltettek benned.

Példa: Félni kezdek, amikor így beszélsz velem.

A legutóbbi bemutatót egyedül én csináltam meg. Frusztrált voltam emiatt, és szeretném, ha a legközelebbit együtt tudnánk megcsinálni.

## Meghallgatás értő figyelemmel

Egy másik fontos eleme az asszertív kommunikációnak a meghallgatás. E nélkül nem tudunk teret hagyni a másik fél véleményének, akaratának.

- Hallgassuk és halljuk is meg, amit a másik mond, majd vegyük is figyelembe ezt.
- Ismételjük el röviden, összegezzük, amit a másik mondott, leellenőrizve azt, hogy pontosan megértettük, amit mondott.
- Kérdezzünk utána, ha valamit nem értünk, vagy ha valami számunkra nem átlátható.

## Önismeret

Ha beszélni akarunk a saját érzelmeinkről és gondolatainkról, elsősorban arra van szükségünk, hogy tudatosítsuk és elfogadjuk ezeket. Ugyanakkor tudnunk kell kordában tartani a dühünket vagy félelmünket ahhoz, hogy asszertíven kommunikáljunk.

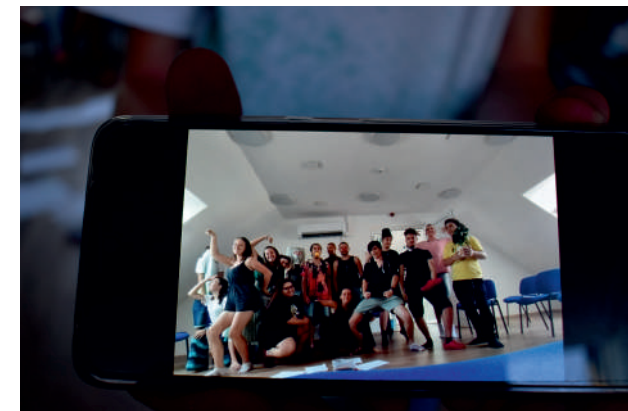
Ahhoz, hogy ne vagy csak magunkat vagy csak a másikat toljuk előtérbe, szükséges egyfajta rugalmasság. Ez a rugalmasság csak akkor érhető el, ha képesek vagyunk tudatosan változtatni a viselkedésünkön. Mindebben az önismeret tud igazán segíteni.

Sokszor előfordul az, hogy ismerjük az asszertív kommunikáció elméletét, viszont nehéz helyzetekben vagy bizonyos személyekkel nem működik vagy nekünk szinte lehetetlen alkalmazni. Ilyenkor nincs más hátra, mint egy alaposabb önismeret vagy a pszichoterápia, mivel a bennünk

lévő gátak, félelmek, akár traumák miatt nem tudjuk alkalmazni azt, amit tanultunk.

## Egyéb tudnivalók az asszertív kommunikációról:

- Ha sikerül meghallgatással kezdenünk egy érzelmileg túlfűtött beszélgetést, nagyobb esélyünk van a megegyezésre.
- Elismerni és elfogadni a másik érzéseit és vágyait természetesen nem jelenti azt, hogy egyet is értünk vele.
- Ne várjunk el gondolatolvasást másoktól. Próbáljuk meg nyíltan megfogalmazni, mi nehéz nekünk, milyen érzések és vágyak vannak bennünk, és hogyan lehetne ezeket orvosolni.
- Ne féljünk attól, hogy a másik dühös lesz, és ezért inkább nem mondunk semmit. Vegyük észre, hogy a másik ember érzelmi reakciója nem a mi felelősségünk, és ha hosszú távon akarunk valakivel kapcsolatban lenni, érdemes elmondani, mi van bennünk.
- Ha valami közös megoldásra törekszünk, nagyon fontos, hogy kérdezzük meg: ő hogyan látja ezt.
- Teljesen rendben van nemet mondani olyasmire, amit nincs kedvünk megcsinálni. Nem muszáj magyarázkodni vagy megtörni a munka alatt. A mi felelősségünk vigyázni saját magunkra kimondva azt, amit mi akarunk vagy érzünk.



*Fotóillusztráció a képzésről*

# Asszertivitás a mindennapokban – szituációs gyakorlat

Cél: az asszertív kommunikáció fejlesztése, kommunikációs problémák leküzdése, problémamegoldó képesség fejlesztése, önismeret

**Időkeret:** 60- 90 perc

**Résztevők száma:** 10-20 fő

**Kellékek:** kis lapocskák, amin a különböző szituációk szerepelnek

## A gyakorlat menete:

A feladat kezdete előtt mindenképp beszéljünk a résztvevőkkel az asszertív kommunikációról. Ha számukra ismeretlen ez a téma, akkor tartunk nekik erről kiselőadást, hogy megismerjék az elméletet.

Az elmélet ismertetése vagy felfrissítése után a résztvevők párokat alkotnak. Minden pár húz egy szituációt, amit a többiek előtt kell eljátszaniuk két módon: először agresszív vagy passzív kommunikációt, másodjára pedig az asszertív kommunikációt használva. Minden szituációnak egy konfliktusos helyzetet kell tartalmaznia.

Minden szerepjáték után a résztvevők azonosítsák be az asszertív kommunikáció elemeit, azokat a szavakat, mondatokat vagy nonverbális elemeket, amelyek az asszertív kommunikációra utaltak.

## Szituációk:

1. Egy fesztiválon egy részeg ember köztöködni kezd a szervezőkkel, és zavarja a többi résztvevőt.
2. Az emberek tűző napon, hosszú ideig sorban állnak jegyet venni egy előadásra. Mindenki ideges és türelmetlen. Egyik apuka sorba kerül, viszont a kasszásnak nincs elég aprója, hogy megfelelően vissza tudjon adni.
3. Egy fesztiválon egyik önkéntes sem akarja felszedni a szemetet egy koncert után. A szervezőnek kell meggyőznie néhány önkéntest, hogy végezzék el azt a feladatot.
4. Az egyik szervező kiabál az önkéntesekre, ha egy feladatot nem végeznek el tökéletesen vagy elég gyorsan. Az önkéntesek közül valamelyik eldönti, hogy kiáll magáért, és válaszol az illető szervezőnek.

5. Egy rendezvényen az egyik önkéntes kihasználva érzi magát, úgy gondolja, hogy neki sokkal többet kell dolgozni, mint a többieknek. Eldönti, hogy elmondja ezeket a egyik felettesének.
6. Két önkéntes jelentkezik ugyanarra a feladatra, amire viszont csak egy személy szükséges. A felettesük azt mondja, hogy ők döntsék el egymás között, hogy ki marad, és ki mond le arról a feladatról.

## Változatok:

A szituációkat lehet más tematikához is kapcsolni. Mivel ez az anyag egy önkéntes, fesztiválszervezői képzés része, nagyobb hangsúlyt fektettünk erre a tematikára. Bármilyen tematikát fel lehet dolgozni hasonló szerepjátékokkal.

## Értékelés:

- Milyen érzés volt számodra agresszív/passzív/ asszertív módon kommunikálni?
- Melyik kommunikációs stílust tudtad a legkönnyebben alkalmazni?
- Melyik kommunikációs stílust tudtad a legnehezebben alkalmazni?
- Te melyik kommunikációs stílust szoktad a leggyakrabban használni hasonló helyzetekben?
- Mi gátol(hat) abban, hogy ezentúl asszertíven kommunikálj konfliktusos helyzetekben?
- Szerinted hogy fognak a többiek reagálni, ha te asszertíven próbálsz majd megoldani a konfliktusaidat?

## Megjegyzés:

Megeshet, hogy valakinek túl nehéz lesz mások előtt beszélni, szerepelni. Ilyenkor ne erőltessük a szerepjátékot, elég ha csak a kiértékelésen vesz részt az a személy.

Mivel erős önismereti része is van a feladatnak, nagy létszámú résztvevők esetén ajánlatos, ha az értékelés kisebb csoportokban történik.

## Fesztivál jelbeszéd



**Cél:** közös jelbeszéd kialakítása fesztiválon előforduló helyzetekre, csapátépítés, nonverbális kommunikáció jellemzőinek felelevenítése

**Időkeret:** 40 perc

**Résztevők száma:** teljes csoport

**Kellékek:** flipchart tábla, amire a közös szavakat felírjuk

### A gyakorlat menete:

A nem verbális kommunikáció különösen hasznos akkor is, amikor a fesztiválon szolgálatot teljesítő önkéntesek nem tudnak szavakkal kommunikálni egymással, mert túl nagy a távolság közöttük, vagy akkora a zaj, hogy nem hallanak egymást. Erre az eshetőségre felkészülve az önkéntesek kidolgoznak egymás között egy saját "fesztivál jelbeszédet", ami tartalmazza azokra a kifejezésekre a jeleket, amik egy fesztivál során előfordulhatnak.

A teljes csoport részvételével gyűjtjük össze azt a 10-15 helyzetet, mondatot, amire szükségük lehet, és ezekhez a résztvevők alkossanak meg egy-egy jelet, jelkombinációt. Mindegyiket gyakoroljuk el közösen. Ha a résztvevők nyitottak rá, videóra is vehetjük ezeket a mozdulatokat.

### Megjegyzés:

Érdemes a program során még néhányszor felidézteni a résztvevőkkel ezeket a jeleket, hogy rögzüljön bennük, és vidám pillanatok okozzanak a társaságnak.



*Pillanatkép a képzésről*

## 3. Önismereti blokk

Minden gyakorlat, tapasztalat, élmény tartalmaz önismereti információkat. Időnként fontos teret adni ezeknek az információknak, szét-szálazni, tudatosítani. A tréningnek nem célja a mély önismereti munka, de fontosnak tartottunk némi önmegfigyelést, önvizsgálatot beiktatni a programba, mely közelebb viszi a résztvevőket a saját motivációjukhoz az önkéntesség kapcsán. Emellett az empátiával is foglalkoztunk, ami szintén fontos eleme egy közösségben dolgozó személy lényének.

### Az empátia elmélete

Az előző két gyakorlat erősen fejleszti az empátiás készséget. A tapasztalati tanulás mellett érdemes beszélni is az empátiáról, hogy kognitív szinten is rögzüljön, és tudatosan figyelhessenek rá.

Az empátia az a képesség, amely segíti mások érzelmeinek felismerését és megértését. Az empátia segítségével bele tudjuk élni magunkat a másik lelkiállapotába, így jobban megértve, mit és miért érez, gondol vagy cselekszik. Megérezzük a másik érzéseit, indítékait anélkül, hogy a másik azokat feltétlenül szavakkal kifejezné, vagy logikusan következne. Az empátia révén a saját személyiségünkben felidéződnek a másik érzelmei és feszültségei, ezért mondják azt, hogy van egy közös kódunk azokkal az emberekkel, akikkel tudunk empatizálni. Ez azt jelenti, hogy van valami közös bennünk, átéltünk hasonló helyzeteket, érzéseket, van közös tulajdonságunk, vagy összeköt valami hasonlóság. Nem mindenkivel tudunk empatikusak lenni, csak azokkal, közös a kódunk, vagy akikkel idővel tudunk egy közös kódot kialakítani. Az empátia egy döntés. Eldöntjük, hogy magunkat háttérbe szorítjuk, és a másokra fókuszálunk, átérezzük, kitarunk a másik mellett még akkor is, ha ez nekünk nehézséget vagy kellemetlenséget okoz.

Mivel az empátia egy képesség, lehet fejleszteni. Az önismeret az egyik legbiztosabb út az empátiánk növelésére, mivel saját magunk megismerése és megértése nélkül szinte lehetetlen a másikat megérteni.

Ugyanakkor az empátia nem jelenik meg egyformán mindenkinél, sok



tényező befolyásolhatja: a nemi hovatartozás, az életkor, az intim kapcsolatok gyakorisága, az élettapasztalat, önmagunkkal való elfoglaltság (betegség, szorongás, félelem, feszültség esetén nehezen tudunk másokra figyelni) vagy az önértékelésünk foka.

Brené Brown amerikai professzor asszony szerint az empátiának négy fontos jellemzője van:

1. képesség arra, hogy a világot a másik ember szemével lássuk, vagy felismerjük, hogy az ő nézőpontja számára az igazság;
2. ítélkezésmentesség;
3. másik érzéseinek a felismerése;
4. ezek kommunikálása feléjük.

A magas empátiával rendelkező személyek előnyei:

- jobban boldogulnak szociális helyzetekben,
- sikeresen megoldják a konfliktusokat,
- könnyen alakítanak ki valódi intim kapcsolatokat,
- jobban ismerik önmagukat,
- hatékonyabban tudnak másokon segíteni, főleg lelki téren.

**Nem** számítanak empátiának a következő helyzetek:

- érzelmi ragály (automatikus élettani viselkedés: ásítás, nevetés),
- együttérzés (boldogtalanságot érzünk, ha valaki szenved),
- sajnálat,
- tanácsadás,
- a helyzet súlyosságának a minimalizálása,
- másik gondjainak a megoldása.

Érzelmi problémákat szinte lehetetlen megoldani az értelem eszközeivel. Az empátia csak akkor kap teret, amikor az agy félreáll. Csak a szívünkkel lehetünk empatikusak.

## Én mint önkéntes



**Cél:** önismeret, empátia növelése, ismerkedés, célok és motivációk tudatosítása

**Időkeret:** 45-60 perc (a résztvevők számától függően)

**Résztvevők száma:** 10-30 fő

**Kellékek:** egy csomag Dixit kártya vagy egyéb illusztrációkat tartalmazó kártyák/képek

**A gyakorlat menete:**

A csoport kört alkot. A kör közepére helyezük a Dixit kártyákat vagy az illusztrációkat.

A képző kérdezze meg a résztvevőktől: Hogyan képzelik el magukat önkéntesként? Hogyan tudnák ezt kifejezni metaforák segítségével? Hagyjunk néhány perc gondolkodási időt, majd a résztvevők válasszanak a csomagból egy olyan képet/illusztrációt, amely a legközelebb áll az általuk elképzelt metaforához.

Miután mindenki kiválasztotta a megfelelő kártyát, nagykörben bemutatja a többi résztvevőnek, és elmagyarázza, miért döntött amellett a kártya mellett. A képző segítheti a beszélgetést a következő kérdésekkel:

- Miért kezdte el önkéntes munkát vállalni?
- Milyen területeken szeretsz ilyenkor dolgozni (pl. szervezés, pakolás, gyerekekkel foglalkozni)?
- Milyen tulajdonságaidat hozod előtérbe ilyenkor?
- Milyen elvárásaid vannak a vezetőktől ilyen helyzetekben?
- Hogy járul hozzá az önkéntesség az önbecsülésedhez?

**Változatok:**

Miután minden résztvevő bemutatta a saját kártyáját, közösen megkereshetik a hasonlóságokat és különbségeket, akár fel is írhatják ezeket egy flipchart lapra.

Ha túl nagy a csoport, és sok időbe telne mindenkit meghallgatni, akkor a résztvevők dolgozhatnak 4-5 fős kiscsoportokban is, majd egy szóvivő bemutatja röviden a kiscsoportban elhangzott fontos vagy esetleg közös gondolatokat.

### Megjegyzés:

Ha egy kezdő csoporttal dolgozunk, vagy még túl fiatalok a résztvevők, akkor megeshet, hogy nehéz lesz nekik meghatározni magukat önkéntesként, vagy akár kártyát választani. Ilyen esetben érdemes lehet a segítő kérdéseket mindjárt a feladat előtt feltenni, esetleg felírni őket egy flip-chart lapra, hogy azok alapján tudjanak kártyát választani.

## Hurkapálcák tánca



**Cél:** empátia növelése, csoport dinamizálása, az egymásra figyelés növelése, nonverbális kommunikáció fejlesztése

**Időkeret:** 45-60 perc (a résztvevők számától függően)

**Résztvevők száma:** 10-30 fő

**Kellékek:** 10-15 cm-es hosszúságú hurkapálcák, különböző ritmusú zenék

### A gyakorlat menete:

A feladat kezdete előtt mindenképp beszélgetünk a résztvevőkkel az empátiáról. Ha számukra ismeretlen ez a fogalom, akkor tartunk nekik erről kiselőadást, hogy megismerjék az elméletet.

A résztvevők párokat alkotnak. Minden pár kap 2-3 hurkapálcát, amelyeket elhelyeznek a testükön úgy, hogy a pálcák egyik vége az egyik személy testét érje, a másik vége pedig a másik személy testét érje. A pálcákat nem szabad kézzel fogniuk, és nem beszélhetnek a feladat közben. Amikor elindul a zene, a párnak ritmusra kell táncolnia, és követniük kell egymás mozdulatait úgy, hogy a hurkapálcák ne essenek le, ne törjenek el. Amikor zenét váltunk, mindenkinek egy másik párt kell találnia, és vele folytatni



*A feladatról készült fotó*

a feladatot. Változó stílusú és ritmusú zenét játszunk le, és minden kör 1-2 percig tartson. A végén lehet egy közös koreográfiával zárni a feladatot.

### Változatok:

Lehet nehezíteni a játékot azzal, hogy több hurkapálcát adunk a pároknak vagy akadályokat helyezünk el a táncparketten. Lehet akadálypályát is állítani, amin a pároknak át kell haladniuk ritmusra.

Ha versennyé akarjuk alakítani a feladatot, akkor kiesnek azok a párok, ahol leesnek a hurkapálcák. Az a pár nyer, ahol nem esetek le egyáltalán a pálcák.

Ha versennyé akarjuk alakítani a feladatot, akkor kiesnek azok a párok, ahol leesnek a hurkapálcák. Az a pár nyer, ahol nem esetek le egyáltalán a pálcák.

### Értékelés:

A feladat után rá lehet világítani az együttműködés fontosságára, az empátia szerepére és az egymásra figyelés szükségletére. Válaszolni lehet közösen a következő kérdésekre:

- Hogy érezték magukat a játék közben?
- Mi tűnt nehéznek ebben a feladatban?
- Kinek volt könnyű/nehéz követni a mozdulatait? Miért?
- Hogy oldották meg a kommunikációt szavak nélkül?
- Mennyire próbálták ki merész mozdulatokat?



*A feladatról készült fotó*



*A feladatról készült fotó*

### Megjegyzés:

Ez a feladat általában feldobja a csoport hangulatát, szórakoztató és sokat



*A feladatról készült fotó*

szoktak nevetni. Használható nap végén, amikor a csoport már fáradt vagy túlterhelt.

Megeshet, hogy valakinek nehezebb esik táncolni mások előtt. Ilyenkor ne erőltessük a ritmusra való táncolást, legyen elég, ha mozognak vagy egyszerűen csak körbe-körbe járnak a teremben.

## Önkéntes motivációm – Mondd el a párodét!



**Cél:** másokra való ráhangolódás és figyelem, kognitív empátia fejlesztése

**Időkeret:** 30-40 perc (a résztvevők számától függően)

**Résztvevők száma:** bármennyi páros számú résztvevő, a csoport összes tagja

**Kellékek:** –

### A gyakorlat menete:

A feladat kezdete előtt mindenképp beszéljünk a résztvevőkkel az empátiáról. Ha számukra ismeretlen ez a fogalom, akkor tartsunk nekik erről kiselőadást, hogy megismerjék az elméletet.

A gyakorlat elején a résztvevők körben ülnek. Majd azt az instrukciót adjuk nekik, hogy válasszanak maguknak egy párt. Ezt követően a párjukkal elvonulnak egy olyan helyre, ahol kettesben maradhatnak. A feladatuk, hogy elmeséljék a párjuknak, hogy miért jöttek önkénteskedni, milyen motivációik vannak.

Eközben a párjuk figyelmesen hallgat, és esetlegesen olyan nyitott kérdéseket tesz fel, amelyek segítik a mesélőt abban, hogy kifejtse motivációit. A pár mindkét tagja elmeséli a motivációit. Ezek után visszajönnek a terembe, a párok egymás mellé ülnek. A továbbiakban elmesélik a csoport többi tagjának a párjuk motivációit. Ezt a következőképpen teszik: a párjuk mögé állnak és a két vállára helyezik kezüket. Ekkor azt mondják: „Sziaztok -a pár neve- vagyok, és elmesélem nektek, miért jelentkeztem önkéntesnek” – majd elmondják párjuk motivációit. Eközben a pár másik tagja, akinek a motivációit mondják, sem verbálisan, sem nonverbálisan nem kommunikál a csoport többi tagjával. Amikor a pár első tagja végzett, a párok helyet cserélnek, és a korábbi mesélő motivációit is elmondja a pár másik tagja.

### Változatok:

Változtathatjuk a témát, amelyet a csoporttagok elmondanak egymásnak. Könnyebb lehet az a változat, amelyben a csoporttagoktól egy konkrét történet elmesélését kérjük. Például arra kérjük őket, hogy meséljenek el egy konkrét történetet, amely ahhoz kapcsolódik, miért jelentkeztek önkéntesnek, vagy egy konkrét tevényt, ami eddigi önkéntes munkájuk során történt, és a legfontosabb volt számukra. Bemelegítő gyakorlatként kiválóan alkalmazható, mivel segíti a csoporttagok egymásra hangolódását.

### Értékelés:

Amint az összes pár mindkét tagja elmondta a motivációit, körben maradunk, és arra kérjük a résztvevőket, osszák meg élményeiket. Térjenek ki arra is, hogy milyen volt a mesélő szerepében lenni, milyen volt saját motivációikat hallani. Bármilyen egyéb élményt is megoszhatnak ebben a körben.

### Megjegyzés:

Érdemes olyan párt választaniuk a résztvevőknek, akivel a tréning során kevesebb interakciót folytattak.

## 4.Szervezői készségek fejlesztése

A felkészítés fontos részének tartottuk, hogy felhívjuk az önkéntesek figyelmét azokra a jelenségekre, amelyek a szolgálat során nehézséget okozhatnak számukra, és ezekre mind megfelelő felkészültségük legyen. Emellett szó esett gyakorlati tudnivalókról is, konkrét helyzetekben alkalmazható technikákról, amelyek megkönnyítik a feladatvégzésüket, növelik a hatékonyságukat.

### Önkifejezés mémekkel



**Cél:** belső állapotok és érzelmek verbalizációjának elősegítése, feszültségoldás, önreflexió fejlesztése, energetizáció

**Időkeret:** 40 perc

**Résztevők száma:** bármennyi résztvevő, a csoport összes tagja

**Kellékek:** egységes méretű kártyák, amelyek színes képeket tartalmaznak, az adott kultúrában ismert és közkedvelt mémekről (jó, ha a kártyák száma megegyezik a csoport résztvevőinek számának kétszeresével vagy háromszorosával)

#### A gyakorlat menete:

A gyakorlat során a résztvevők különböző – a csoportvezetők által meghatározott – hangulatokra, érzésekre vagy én-állapotokra választanak egy mém-kártyát, amellyel kapcsolatban úgy érzik, jól kifejezi saját érzéseiket, belső állapotukat.

Körben ülnek. A gyakorlatvezető a terem egy adott pontján (érdemes a kör közepén) elhelyezi a mém-kártyákat. Ezt követően a gyakorlat első részében azt az instrukciót adja, hogy a résztvevők válasszanak egy olyan mém-kártyát, amely számukra leginkább kifejezi azt, ahogyan érzik magukat, amikor valamilyen fiziológiás szükségletük nincs kielégítve (például éhesek, szomjasak).

Ha kiválasztották a kártyát, visszaülnek a helyükre, és maguk elé tartják mém-kártyájukat úgy, hogy azt a többiek lássák. Ezután a csoportvezető azt az instrukciót adja, hogy a résztvevők osszák meg a csoporttal, mit

fejez ki a mém-kártya számukra, hogyan érzik magukat, amikor nincsen kielégítve valamilyen fiziológiás szükségletük. A megosztást az kezdi, akinek kedve van hozzá, ezt követően választ egy olyan résztvevőt, akinek a választott mém-kártyája megszólítja őt. Ezt követően így halad tovább a kör addig, amíg az összes résztvevő megosztja érzéseit. Majd a résztvevők visszateszik a mém-kártyákat oda, ahonnan elvették őket.

A gyakorlat *második részében* a csoportvezető arra kéri őket, válasszanak egy olyan mém-kártyát, amely azt fejezi ki, ahogyan érzik magukat akkor, amikor “minden stimmel”, azaz minden fiziológiai szükségletük ki van elégítve. Tehát nem érzik magukat éhesnek, szomjasnak, túl fáradtnak... Ezt követi a megosztás, ugyanolyan módon, ahogyan a gyakorlat első részében történt.



*Fotóillusztráció a képzésről*

#### Változatok:

Végezhetjük úgy is a gyakorlatot, hogy minden résztvevő kap 5-7 mém-kártyát, amelyet nem mutat meg a többi résztvevőnek. Arra kérjük őket, válasszanak egy mém-kártyát, és ezt mutassák meg a többieknek, és találjanak ki hozzá egy mém-szöveget (például: „Én, amikor nagyon

szomjas vagyok, és meglátom, hogy az egyik fesztiválrésztevő limonádét iszik”). A többi résztvevő ekkor a saját mém-kártyái közül kiválasztja azt, amelyik szerinte a leginkább kifejezi a mém tartalmát, és megmutatja a többieknek. Így minden résztvevő maga elé tart egy mém-kártyát, és a többiek megnézhetik mindenkiét.

### **Értékelés:**

Nem szükséges külön értékelés a résztvevők részéről. Ha olyan témában végezzük a gyakorlatot, ami feldolgozást igényelhet (például stresszkezelés), akkor érdemes lehet egy olyan megosztókört beiktatni a végére, amelyben arra kérjük a résztvevőket, osszák meg tapasztalataikat. Ebben érdemes szabadságot biztosítani. Elegendő, ha az oszt meg bármit, aki szeretne.

### **Megjegyzés:**

A mém-kártyák választásakor a tréning tematikájába illő bármilyen témát megadhatunk a résztvevőknek. A gyakorlat nagyon jól alkalmazható jégtörőként, feszültségoldásként, bármilyen korosztályba.

## **Egészségmegőrzés önkéntesség során, edukáció**



**Cél:** egészségmegőrzéssel kapcsolatos pszichoedukáció

**Időkeret:** 60 perc

**Résztvevők száma:** 6-16 fő

**Kellékek:** flipchart tábla és filc

### **A gyakorlat menete:**

A gyakorlat során valamilyen bemelegítő, ráhangoló gyakorlatot (például az Önkifejezés mémekkel című gyakorlat) követően a résztvevők ötletei/bemondásai alapján közösen összegyűjtjük, hogyan gondoskodjanak saját egészségükről egy fesztiválon végzett önkéntes munkájuk során. Az ötletek gyűjtése közben, vagy azt követően pszichoedukációval egészítjük ki.

A bemelegítő feladatból átvezetve mondjuk el az instrukciókat a résztvevőknek. Szabad ötletelésre bátorítjuk őket, kifejezzük számukra, hogy kiindulhatnak korábbi negatív és pozitív tapasztalataikból is. Arra kérjük őket, közösen gyűjtsék össze, milyen szükségleteikre érdemes figyelni a fesztiválokön való önkénteskedés során, és mit tehetnek saját egészségük megőrzése érdekében. Ez a munkakörnyezet különösen igénybe veheti a szervezetet, így fontos, hogy a résztvevők felkészültek legyenek, azzal kapcsolatban, hogyan figyeljenek a testük jelzéseire, és hogyan gondoskodjanak magukról. A pszichoedukáció során egészségmegőrző, preventív szemléletet is átadunk a résztvevőknek. A munka helyszínei fesztiválok lesznek, ezért aktuális lehet az alkohol és drogfogyasztás megelőzésével kapcsolatos edukáció is.

A résztvevők körben ülnek, a flipchart tábla pedig egy mindenki számára jól látható helyen van a teremben. A résztvevők szabadon mondhatják ötleteiket, amelyeket a tréningvezetők olykor segítenek úgy megfogalmazni, hogy az mindenki számára érthető legyen. Azokat a kifejezéseket használjuk, amelyeket ők is, így a csoportnak alakulhat a témával kapcsolatban saját fogalomtára (például a „őséges folyadékbevitel” helyett található a résztvevők olyan kifejezést, amely emlékezetesebb, így lehet a kifejezésük erre: „zomjoltás”). Azokat a kulcsszavakat és fogalmakat jegyzeteljük a flipchart táblára, amelyekről meggyőződünk, hogy mindenki számára érthetőek, és mindenki beleegyezett a használatukba. Ha van olyan ötlet vagy téma, amely nem kerül említésre a résztvevők által, viszont fontos az egészségmegőrzés szempontjából, arra hívjuk fel a figyelmet, és írjuk is fel a listára.

Egészségmegőrzéssel kapcsolatos teendők:

- fizikai, mentális túlterhelődés megelőzése
- hidratáció: megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztása
- megfelelő mennyiségű és minőségű ételek fogyasztása
- fényvédelem: naptej használata, erős napfényben sapka viselése
- megfelelő mennyiségű alvás, pihenés
- saját higiéniára való odafigyelés (például: rendszeres kézmosás, fogmosás, zuhanyzás)
- veszélyes helyzetek kerülése
- testünk jelzéseire való odafigyelés

- túlzott kávéfogyasztás kerülése
- megfelelő öltözék viselete (hűvösebb napok/melegebb napok...)

### Változatok:

Az adott tréning tematikájához illeszkedően bármilyen témában végezhető a gyakorlat.

### Értékelés:

Megjegyzés: A gyakorlatot kettős vezetéssel érdemes végezni. Így az egyik vezető tudja jegyzetelni a résztvevők felvetéseit, a másik pedig tudja végezni a pszichoedukációt, és tudja facilitálni az ötletek összegyűjtését.

## Mi van egy önkéntes táskájában? Adjuk körbe!



**Cél:** egymásra hangolódás elősegítése, jó hangulat teremtése és együvé tartozás érzésének kialakítása, energetizáció

**Időkeret:** a csoporttagok számától függően 10-15 perc

**Résztvevők száma:** bármennyi résztvevő, a csoport összes tagja

**Kellékek:** –

### A gyakorlat menete:

A résztvevők körben ülve helyezkednek el. A játék során körbeadunk egy képzeletbeli táskát. Az instrukció elmondása során a két kezünket magunk elé tartva úgy teszünk, mintha fognánk egy táskát. Útnak indítjuk a táskát. A táskába minden résztvevő tesz valamit, amiről úgy gondolja, hogy egy fesztivál során hasznos lehet a számára. Amit a táskába helyeznek a résztvevők, az lehet fizikai tárgy (például zsebkendő), és lehet elvont fogalom vagy készség is (például kitartás).

Az első résztvevő átveszi a csoportvezetőtől a képzeletbeli táskát, és a kezét maga elé tartva azt mondja „én teszek a táskába...” majd továbbadja a táskát. A következő résztvevő átveszi a táskát, és először felsorolja, hogy mi található a táskában, majd ő is belehelyez valamit, és továbbadja. Így haladunk egészen addig, míg az utolsó résztvevőhöz nem érkezik a kép-

zeletbeli táská. Az utolsó résztvevőnek az összes dolgot el kell sorolnia, amelyet a többi résztvevő tett a táskába, és a végén ő is beletesz valamit a táskába.

### Változatok:

A tréning tematikájához illeszkedően bármilyen témában gyűjthetünk dolgokat a táskába a résztvevőkkel.

### Értékelés:

A gyakorlatnál inkább a játékosság van előtérben, így nem szükséges a játék értékelés általi tudatosabb átgondolása.

### Megjegyzés:

A résztvevők első reakciója az instrukciók hallatán gyakran az ijedtség szokott lenni. Azt figyelhetjük meg azonban, hogy könnyen teljesítik a feladatot, mert az egyes dolgokat, amik a táskában vannak, az egyes résztvevőkhöz kötik, így a felsoroláskor nézik a résztvevőket, és fel tudják idézni, hogy az adott résztvevő mit tett a táskába. A gyakorlat ezáltal is elősegíti, hogy a résztvevők hatékonyabban figyeljenek egymásra.



*Pillanatkép a képzésről*

## Vezető-vezetett gyakorlatok

**Cél:** nyitottság, bizalom fejlesztése; vezetés, irányítás, támogatás meg tapasztalása; vezetés, irányítás, támogatás közti különbségek felismerésére

**Időkeret:** 40 perc

**Részvevők száma:** teljes csoport (ideális a páros létszám)

**Kellékek:** szembekötők (száma: résztvevők számának fele)

### A gyakorlat menete:

A résztvevőket párokba osztjuk. (Ha páratlanul vannak, alakíthatunk egy hármast is. Ilyenkor a harmadik személy a megfigyelő szerepét veszi fel, de a szerepcseré során ő is bekapcsolódik a körforgásba.) A párok egyik tagja beköti a szemét. A feladat, hogy a pár bekötött szemű tagját a rendelkezésre álló térben szabadon irányítsa, vezesse a másik. Először úgy, hogy a vállára teszi a kezét, és beszéd nélkül, csak az érintésével irányítja. Ezután szerepet (és szembekötőt) cserélnek. Másodszor megbeszélhetnek egy közös jelzést, valamilyen hangot (csiripelés, huhogás, csettintés, morgás, stb.), aminek a segítségével, érintés nélkül tudják egymást irányítani a térben. Ezután szintén cseré következik.

### Változatok:

A páros mindkét tagja



*A fotók a feladatról készültek*



*A feladatról készült fotó*

némán végzi a gyakorlatot. A nyitott szemű nem vezeti a másikat, hagyja, hogy arra menjen, amerre szeretne, csak akkor avatkozik közbe, ha veszélyes helyzet van.

Ki lehet próbálni a vakvezetés formáját is, amikor nem a másik vállát fogjuk, hanem a vak fogja meg a látó felkarját vagy könyökét, és úgy mennek. Buzdítjuk őket, hogy bátran próbáljanak ki új dolgokat. Hátrafelé, oldalra haladni, leguggolni, lépcsőzni, lassan, vagy tempósabban menni, stb. Lehet akadályokat, köteleket kifeszíteni, ami alatt át kell bújni, fölötte át kell lépni.

### Értékelés:

- Milyen volt vezetni? Milyen volt vezetve lenni?
- Hogyan zajlott a kommunikáció egymás között?
- Milyen segítséget kért a bekötött szemű? Megérezte-e a vezető, hogy milyen formában tudja a legjobban támogatni a vezetett társát?



*A feladatról készült fotó*

- Kinek melyik módszer volt a legkényelmesebb? Miért?
- Mennyire volt nehéz, könnyű megbízni a párjában?



*Pillanatkép a képzésről*

### Megjegyzés:

A gyakorlat kezdetén hangsúlyozzuk az egymásra figyelmet és a biztonság fontosságát. Teremben és szabadteremen is végezhető.

## Tökéletes önkéntes – tökéletes önkéntesvezető



**Cél:** energetizáció, az önkéntességre való motiváció elősegítése, csoportkohézió kialakítása, csoporton belüli szerepek meghatározása, készségek és képességek tudatosítása

**Időkeret:** 60- 90 perc

**Résztevők száma:** 10-20 fő

**Kellékek:** Flipchart lapok, színesceruzák, írószerek

Zenelejátszó eszköz, hangfal



*A tréningen készült képek a gyakorlat megoldásáról.*

### A gyakorlat menete:

A résztvevők 3-4 fős kisebb csoportokat alkotnak. A csoportok fele a tökéletes önkéntest, a csoportok másik fele pedig a tökéletes önkéntesvezetőt fogja megjeleníteni.

A résztvevők feladata az, hogy csoportban beszélgessenek, és határozzák meg a tökéletes önkéntes vagy a tökéletes önkéntesvezető személyiségét, tulajdonságait, képességeit és kompetenciáit. Ezek után rajzolják le ezt a szereplőt úgy, hogy ezek a tulajdonságok és képességek láthatóak és nyilvánvalóak legyenek (pl. ha jószívű, akkor rajzolunk neki egy nagy



*A feladatról készült fotó*

szívet). Miután elkészültek a rajzok, a résztvevőknek be is kell mutatniuk a munkájukat egy kis jelenet segítségével úgy, hogy az tükrözze a szereplőjük jellemzőit. Erre használhatnak zenét, különböző eszközöket, színjátást, szerepjátékot vagy egyéb kreatív technikát, ami segíti őket abban, hogy minél jobban meg tudják jeleníteni azt a tökéletes önkéntest vagy önkéntesvezetőt, ahogy ők azt közösen elképzelték.



*A feladatról készült fotó*

### Változatok:

Mivel ez az anyag egy önkéntességi/ fesztiválszervezői képzés része, nagyobb hangsúlyt fektettünk az önkéntesség tematikára. Viszont lehet bármilyen szerepkörre felhasználni ezt a feladatot. Például: tökéletes diák/ tanár, tökéletes munkatárs/főnök/alkalmazott, stb.

### Értékelés:

Ez a feladat, ahogy a neve is elárulja, a tökéletes szerepkört mutatja be. Miután mindegyik csapat bemutatta a munkáját, érdemes hangsúlyt fektetni arra, hogy ez egy ideál, legtöbbször lehetetlen, hogy egy személy teljesen eleget tegyen ezeknek az elvárásoknak. Ezért fontos beszélgetni

arról, hogy mi várható el egy önkéntestől, milyen készségeket és



*A feladatról készült fotó*



kompetenciákat lehet fejleszteni egy önkéntesnél, hogyan tudjuk ezt elérni. Önreflexióként mindenki elmondhatja, hogy ő mint önkéntes, mennyire áll közel vagy távol ettől az ideáltól, mit szeretne önmagán változtatni, milyen kompetenciára vágya, de ugyanakkor melyek azok a tulajdonságai és kompetenciái, amellyekkel elégedett, és amelyekre büszke.



*A feladatról készült fotó*



*A tréningen készült képek a gyakorlat megoldásáról*

## 5. Visszajelzés, értékelés

A tréning teljes egészére kérünk a résztvevőktől visszajelzést, hogy lássuk, mivel gazdagodtak a program során, és felmérjük, sikerült-e a kitűzött céljainkat elérni

### Ötujjas visszajelzés



**Cél:** visszajelzésekérés

**Időkeret:** 20 perc

**Résztvevők száma:** teljes csoport

**Kellékek:** papír, írószerszám

#### Gyakorlat menete:

A résztvevők az öt ujjuk segítségével adnak visszajelzést a programra, az alábbi szempontok alapján:

- hüvelykujj – valami, ami nagyon jó volt, ami rendkívül tetszett
- mutatóujj – valami, ami rámutatott, ráébresztett valamire
- középső ujj – valami, ami nem tetszett, rosszul esett
- gyűrűsujj – valami, amit hazaviszel magaddal, ami veled marad
- kisujj – valami kis apróság, ami megfűszerezte a programot számodra

Kérjük meg a résztvevőket, hogy a papírra rajzolják le a saját tenyerüket, majd az egyes ujjakhoz írják le az ahhoz tartozó véleményüket, benyomásukat, meglátásukat. Amikor elkészültek, szedjük be a papírokat, így írásos formában áll majd rendelkezésünkre a visszajelzésük.

#### Változatok:

A kiértékelés történhet szóban is, amikor a fenti szempontok alapján a résztvevők sorra elmondják a saját meglátásaikat.



Önkéntesség



Újratöltve

