Iránytű vol.2

Pályaorientációs módszertani tréning

gyakorlatgyűjtemény

2025

Budapest

Molnár Krisztina
Sikula Gábor

Játszótér Alapítvány
TANDEM
HARGHITA BUSINESS CENTER STARTUP INCUBATOR
Az Európai Unió támogatásával

Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék **1**
Előszó **3**
1. MODUL - Megnyitás, témára hangolódás **4**
A modul összefoglalása 4
Bejelentkezés képekkel 4
Páros beszélgetés 4
Igényfelmérés 5
Szerződéskötés 6
2. MODUL - Elméleti bevezető a pályaorientáció témához **7**
A modul összefoglalása 7
Mozaik módszer 7
3. MODUL - Önismereti bevezetés a pályaorientáció témához **8**
A modul összefoglalása 8
Vonatút 9
A mesterem nevében 9
Mire költöd az életed? 10
Átjutás az alagúton 11
Utazás 12
Kép a jövőmből 12
A jövő erdeje 13
Levél a jövőből 14
Öregedés 15
Vezesd végig! 15
Osztálykép most és 20 év múlva 15
Jellegzetes mondatok 16
Címerkészítés 17
Erősségkeresés 17
Visszajelzés: hátraírás 18
4. MODUL – Kreatív foglalkozások pályaorientáció témában **20**
A modul összefoglalása 20
Felvételizz okosan társasjáték 20
Életpálya-kötélpálya 21
Diplomás előkép + IDŐGÉP 22
Kreatív stand 23
Élő könyvtár 25
Egyéni pályaorientációs tanácsadás 26

Melléklet: Energizer játékok a pályaorientáció témához kapcsolódóan 28
Evolúció 28
Királyfi-Királylány-Sárkány 28
Alliteráló nevek 29
Forró szél 29
Ajánlott irodalom **30**

Előszó

Ennek a gyakorlatgyűjteménynek a célja, hogy tréneri segédletként használjon a Pályaorientációs Módszertani Tréninghez. A struktúráját elsősorban a tréningterv felépítése adja - minden tréningblokkhoz mellékeljük az ott használt vagy bemutatott gyakorlatok leírását, és néhány helyen a tréningtervben ajánlott gyakorlatok mellé lehetséges alternatívákat.

Az Iránytű Vol2 projektben elkészített pályaorientációs módszertani tréningterv arra épül, hogy a TANDEM pályaválasztási eszköztárát sajátélmény alapon bemutassa a résztvevőknek. Ez azt jelenti, hogy a bevezető modul után, amelyben a pályaválasztás-életpályatervezés témára való ráhangolódás a cél, sorra próbálják ki a résztvevők mindazokat az önismerettel, pályaismerettel és munkaerőpiaci ismeretekkel kapcsolatos játékokat és gyakorlatokat, amelyeket az évek során kifejlesztettünk és a diákokkal való foglalkozásaink során használni szoktunk. Minden játék és gyakorlat sajátélményű kipróbálása után két szinten nyílik lehetőség reflektálni: egyrészt a sajátélmény szintjén, másrészt pedig módszertanilag. Ez a módszertani reflexió, közös megbeszélés erősíti meg a résztvevőkben azt, hogy később a saját csoportjaikban fel tudják használni az adott gyakorlatot, illetve tudják a későbbiek során a saját diákcsoportjaik tagjainak igényeire szabni.

A képzés utolsó modulja a pályaorientációs tanácsadás módszertanát járja körül. Abban a tudatban, hogy a tanácsadás mint műfaj egy komplex és hosszú tanácsadást, attitűd szintről megalapozott képzést igényel, ebben az egy modulban csupán kitekintést szeretnénk adni arra, hogy mi különbözteti meg a tréneri szerepet a tanácsadói szereptől, illetve hogy hogyan érdemes átlépni a tanácsadói szerepbe egy-egy tréninggyakorlat vagy képzési modul erejéig. Nagyon sokszor előfordul a pályaorientációs csoportokban, hogy a résztvevők a saját dilemmáikra tanácsot, útmutatást is várnak a trénertől/csoportvezetőtől vagy egy élmény alapú játék feldolgozó körében alakul ki olyan helyzet, amelyben inkább tanácsadói jelenlétre van szükség a tréner részéről. Ezekhez a helyzetekhez, bízunk benne, hogy jó hátteret adnak az utolsó modul gyakorlatai.

A játékgyűjteményben a legtöbb gyakorlat össze van kapcsolva a tréningtervben szereplő gyakorlatokkal, de van néhány olyan, amely csak itt szerepel - ezeket a tréningterv gyakorlatainak alternatívájaként ajánljuk.

1. MODUL - Megnyitás, témára hangolódás

A modul összefoglalása

Az első modul, a bevezető célja, hogy a résztvevők “megérkezzenek” a tréningre, ráhangolódjanak a csoportra és a közös munkára. Ez jelent egyrészt egy klasszikus értelemben vett megismerkedést, másrészt a témára való ráhangolódást. Ez alatt azt kell érteni, hogy a résztvevők tekintsenek rá a témához való viszonyukra, fejezzék ki azt, hogy mik a tanulási motivációik és igényeik. Ez azért fontos, hogy a trénereknek legyen képük arról, hogy milyen tudásszintről és milyen tapasztalati háttérrel, tanulási igényekkel indul a csoport. Ebben a modulban szükséges tisztázni a kereteket is, a csoport együttműködésének szabályait. A szabályok és a tanulási célok összefésülésével születik meg a csoport mentális szerződése.

Bejelentkezés képekkel

Időtartam: 15-30 perc

Létszám: 8-18 fő

Eszközigény: Dixit-kártyák, vagy más olyan képek, kinyomtatott fotók, melyeket szimbólumként használhatnak a résztvevők.

Leírás: Egy asztalra vagy a padlóra szétterítjük a képeket, lehetőleg úgy, hogy minél többen egyszerre hozzáférjenek majd. Az instrukcióban megfogalmazunk egy kérdést, a feladat pedig az, hogy mindenki válasszon egy képet, amely szimbolikusan kifejezi a válaszát. A kérdés vonatkozhat a pályaválasztással kapcsolatos általános érzéseikre, vagy akár az aktuális elakadásaikra, vágyaikra is. A szimbólumok gyakran többet megmutatnak, mint amit szavakkal ki tudnak fejezni, így a feladat segíti őket a saját reflexiójukban is, illetve a nagykörös megosztással a résztvevők is jobban megismerhetik egymás érzéseit, és ezzel is mélyíthetjük a csoport bizalmi szintjét.

Veszélyek és tapasztalatok: Nagy csoport esetén érdemes figyelni arra, hogy ne húzódjon el sokáig a gyakorlat. Ha túl hosszú lenne a nagycsoport előtt történő megosztás, akkor a megosztást érdemes párosokban, kiscsoportokban csinálni, és a nagykörben már csak egy tömör információt megosztani belőle, pl. hogy milyen címet adnának a képnek, vagy csak egy érzést, amit a kép kifejez.

Páros beszélgetés

Időtartam: 5-15 perc

Létszám: 8-18 fő

Eszközigény: időmérő eszköz, csengő jelzésre

A gyakorlat célja: A résztvevők ráhangolódását segíteni a témához való viszonyukra.

Leírás: Arra kérjük a csoportot, hogy alkossanak párokat. Most pedig rövid beszélgetésre lesz lehetőségetek a veletek szemben állóval, mondom a témát:

A témamegjelölésnél adhatunk befejezetlen mondatokat beszélgetésindítónak, de lehetnek ezek konkrét kérdések is, pl:

- A munkámban azt szeretem, hogy...
- Olyan emberekkel dolgozom szívesen, akik
- A képzés végén azzal lennél elégedett, ha...
- Mi lennél, ha egy állat/természeti jelenség/zene/étel stb. lehetnél?
- Mi volt a legutóbbi szépirodalmi alkotás, amit elolvastál?
- Mesélj egy olyan emberről, aki az életedben nagy hatással volt rád!
- stb.

A gyakorlat variációi: A párkeresést hagyhatjuk csak teljesen szabadon, de megadhatunk egy előre elkészített struktúrát is, pl. külső kör - belső kör felállásban állnak és mindig a külső kör mozog eggyel jobbra.

Az időmérést és a kommunikációs "szabályok" betartását kezelhetjük szigorúbban és akkor jelző jelzi az időt és mindig csak a páros egyik tagja beszél, a másik pedig hallgat. Ez a szigorúbban keretezett verzió alkalmas arra is, hogy az asszertivitáshoz szükséges értő figyelmet gyakoroltassuk, valamint hogy a csend megtartó erejét megéljék a csoporttagok.

Veszélyek és tapasztalatok: elő szokott fordulni, hogy bár a tréner csodálatosan megkomponált kérdésekkel érkezik, a párosok másról beszélnek, felszínesen csevegnek stb. Általánosságban lehet bízni abban, hogy a gyakorlat akkor is megteremti a kapcsolatépítő, bizalomépítő találkozásokat, hiszen az egymással való interakciók kialakítása és a bizalom építése volt a cél.

Igényfelmérés

Időtartam: 20-30 perc

Létszám: Teljes csoport

Eszközigény: Flipchart, filcek, post-itek

A gyakorlat célja: A csoport tanulási igényeinek és céljainak felmérése.

Leírás: A tréner felteszi a kérdést plenárisban, illetve több szempontból megfogalmazott kérdéseket, amelyek a résztvevők tanulási motivációira, céljaira, igényeire vonatkoznak. Ezt megbeszélhetik a résztvevők első körben párosan/kiscsoportban vagy átgondolják és jegyzetelik maguknak, majd pedig készül egy közös gyűjtés, amelyet a táblára jegyzetelünk. Ez azt szolgálja, hogy az egyes képzési blokkok végén rá tudjunk tekinteni, hogy ki hogy áll, mennyit haladt a saját tanulási céljaival.

Jó kérdések lehetnek ide:

- Milyen céllal érkeztél a képzésre?
- Miben szeretnél fejlődni?
- Mit szeretnél megtanulni?

- Jelöld meg azokat a témákat a képzés témáján belül, amelyek számodra a legfontosabbak?
- Milyen készségeidet szeretnéd fejleszteni?
- stb.

A gyakorlat variációi: Különbözőképpen strukturálhatjuk a témát alkérdésekkel annak érdekében, hogy a lehető legfontosabb (SMART) célmegjelöléseket kapjunk, illetve ha az igényfelmérésben fontos szerepet játszik, hogy a résztvevőket motiváljuk a saját céljaik elérésében, akkor az egyéni célok megfogalmazását több lépésben is előkészíthetjük (pl. hogy mini-coaching helyzeteket valósítanak meg párban a csoporttagok és egymásnak adnak támpontot a célok megfogalmazásához).

Szerződéskötés

Időtartam: 20-60 perc

Létszám: Teljes csoport

Eszközigény: Flipchart, filcek, post-itek

A gyakorlat célja: A csoport működésének kereteit tisztázni, biztosítani a csoport szabályainak betartását és a résztvevők érzelmi biztonságát. Áttekinteni a képzés tematikus ívét és felmérni az elvárásokat/félelmeket/célokat.

Leírás:

1. Bemutatjuk a saját fejlesztési alapelveinket és a javasolt csoportkereteket. Egy előre elkészített flipcharton/ppt-vel kivetítőn felolvassuk és értelmezzük az általunk ajánlott csoportszabályokat.

1) Önkéntes részvétel
2) Gyakorlatorientáltság, tapasztalati tanulás
3) Felelősségvállalás a saját fejlődésemért
4) Önismeret és önreflexió
5) A komfortzóna elhagyása nélkül nincs tanulás
6) Konkrét tanulási, fejlődési célok
7) Sajátélmény
8) Hálózati tanulás

2. Áttekintjük a képzés menetét - tematikus blokkok, időkeretek, helyszín, segédanyagok stb.

3. A csoporttagok egyéni megszólalásaival kiegészítjük a szerződés pontjait, arra vonatkozóan, hogy milyen szabályokat javasolnak a közös tanulás hatékonysága érdekében (Pl. pontosság, mobiltelefonok használatára vonatkozó szabályok, bizalom, csoporttitok szoktak ilyenkor még bekerülni).

A gyakorlat variációi: Az első pontban javasolt lépés helyett (tehát hogy megmutatunk egy javasolt alapelv-listát) indulhatunk úgy is, hogy nincsenek előre előkészített javaslatok, hanem a csoport egy közös brainstorming eredményeképpen készíti el a saját együttműködésének alapelveit. Fiatalokkal vagy olyan csoportok esetében, ahol nagyon fontosnak látjuk hangsúlyozni a

csoport belső szerződésének jelentőségét, konkrétan alá is lehet íratni minden csoporttaggal azt a flipchartot, ahol az együttműködési pontok meg vannak fogalmazva. Ez a gesztus jelképezi, hogy a szerződés megköttetett és onnantól vissza lehet hivatkozni rá, ha valaki menet közben nem tartja be.

Veszélyek és tapasztalatok: Érdemes elegendő időt szánni annak, hogy értelmezzük az egyes szerződési pontok jelentését és mindenki ugyanazt értse az egyes pontok alatt. Ha túl sietősen zajlik le ez a rész, a csoporttagok együttműködése, lojalitása láthatja kárát.

2. MODUL - Elméleti bevezető a pályaorientáció témához

A modul összefoglalása

A 2. modul célja, hogy egy áttekintést adjon a pályaorientáció alapfogalmairól. Ezt szolgálja a modul kezdetén az elméleti prezentáció, amelyben ismertetjük a pályaorientáció három alappillérét: önismeret, pályaismeret, munkaerőpiaci ismeretek. Az egyes alappillérek kifejtése egy interaktív kiscsoportos feldolgozás keretében történik meg, abból a célból, hogy a résztvevők elkezdjék sajátjuknak tekinteni az egyes témákat és feltérképezni mindazokat az erőforrásokat, amelyek az egyes témák feldolgozásához a rendelkezésükre állnak. A kiscsoportos munkafázis végére rendelkezésre áll majd egy részletes mind-map a téma kapcsán, amely útmutatóként is szolgál, hogy a képzés résztvevői hazatérve milyen forrásokból tudják még bővíteni az ismereteiket.

Mozaik módszer

Időtartam: 45-90 perc

Létszám: 12-30 fő

Eszközigény: Eszközök jegyzeteléshez, szükség szerint prezentáláshoz: flipchart, írószerek

A gyakorlat célja: A szakértői mozaik a kooperatív tanulási technikák egyike, amely segítségével a diákok csoportmunkában, egymást oktatva dolgozhatnak fel tananyagokat. A cél, hogy a tanulási folyamatban a csoport minden tagja közel azonos bevonódással, motivációval és eredményességgel vegyen részt.

Leírás: A tananyagot csoportmunka során sajátítják el, együtt tanulva, majd egymást tanítva.

1. Az első munkafázis során a diákok szakértői csoportokra oszlanak. A tananyagot vagy tematikát a szakértői csoportok számával egyenlő részekre kell felosztanunk. Minden szakértői csoport kap egy másikétól különböző tananyagrészt vagy témát. Ezt először egyénileg tanulmányozzák, majd megbeszélik a társaikkal az adott

tananyagot, végül közös jegyzetet, plakátot, vázlatot, gondolattérképet stb. készítenek a tananyagrészről. A tanulmányozás-megbeszélés során a cél az, hogy minden "szakértő" eljusson a tananyag olyan szintű megértéséhez, hogy arra majd a vegyes csoportokban meg tudja "tanítani" társait, akik természetesen más tananyagrésszel jönnek ugyanígy felkészülve saját szakértői csoportjukból.

2. A második lépésben a diákok vegyes csoportokban dolgoznak. A vegyes csoportokat úgy képezzük, hogy minden vegyes csoportba jusson egyvalaki a szakértői csoportok mindegyikéből. A vegyes csoportban a szakértők megtanítják társaikat a saját szakértői csoportjukban feldolgozott tananyagra, illetve megtanulják tőlük a többi szakértői csoportban feldolgozott anyagot.

A gyakorlat variációi: a gyakorlat cserélhető más struktúrájú kooperatív módszerrel, lásd a vonatkozó könyvajánlót az ajánlott irodalomnál.

Veszélyek és tapasztalatok: A csoportvezetőnek főként a csoportdinamikára kell odafigyelni - ha szükséges újraértelmezni a közös tanulási helyzet célját vagy az egyes csoporttagok feladatát, lépjünk oda és vegyük át újra ezeket a kereteket. Ez a munkaforma a diákok részéről magas együttműködési és kommunikációs készséget kíván. Amennyiben ez nincs meg, a szakértői csoportokban valaki "lemaradhat" a tananyagról, ami a vegyes csoportokban a tanítás rovására megy.

3. MODUL - Önismereti bevezetés a pályaorientáció témához

A modul összefoglalása

A 3. modul célja, hogy bemutasson sajátélményben olyan gyakorlatokat, amelyek a pályaorientáció téma önismereti megalapozását szolgálhatják. Ezek a gyakorlatok, amelyeket az alábbi fejezetben bemutatunk, különböző mélységűek, különböző szinten adnak rálátást a résztvevőknek a saját hátterükre, de közös bennük, hogy nagyban segítik a résztvevők énképének a tisztázását és növelik a motivációt a jövőtervezéssel, tudatos életpálya-tervezéssel kapcsolatban. A képzés során a résztvevők sajátélményben kipróbálják ezeket a gyakorlatokat úgy, mint majd az ő leendő képzés-résztvevőik ki fogják próbálni. A sajátélményű belehelyezkedés az önismereti témájú gyakorlatok esetében kiemelten fontos ahhoz, hogy valaki módszertanilag megalapozott módon vezethessen egy gyakorlatot trénerként (a sajátélményű tanulásról ajánljuk még az előkészítő modul témában készült videóját). Ezért minden esetben bátorítsuk a résztvevőket az aktív és önreflektív jelenlétre, a gyakorlatok végén pedig érdemes tenni a megosztókör részeként egy módszertani kitekintőt is. A fejezetben bemutatott gyakorlatok mindegyike nem szerepel a tréningtervben, viszont úgy igyekeztünk összegyűjteni ezeket a gyakorlatokat, hogy jól variálhatók legyenek azonos vagy hasonló célok mentén, de különböző szinten lévő csoportoknál. Aszerint érdemes tehát őket egy későbbi tervezés során válogatni, hogy illeszkedjenek az adott

csoport életkorához, témában való előzetes tapasztalatokhoz és a csoportban meglévő bizalom szintjéhez (a tréningtervezés témáról szintén elérhető további videónk az előkészítő modulban).

Vonatút

Időtartam: 30-60 perc

Létszám: 8-18 fő

Eszközigény: Flipchart lapok, filcek, színes ceruzák, illetve tetszőleges kreatív eszközök

A gyakorlat célja: Egy könnyen értelmezhető szimbolikus keretben visszatekinteni az életünk eddigi alakulására és az alkotáson keresztül kialakítani a fontos események, folyamatok, döntések interpretációját.
Leírás: A résztvevőket arra kérjük, hogy ábrázolják, rajzolják le az eddigi életútjuk alakulását egy vonatút szimbolika segítségével. Ez azt jelenti, hogy olyan rajzot készítsenek el, mintha fölülnézetből tekintenénk rá egy vasúti pályára. Gondolják végig az életük alakulását a kezdetektől, fókuszálva a hivatáskereséssel, pályaválasztással kapcsolatos eseményekre, döntésekre és fordulatokra és ezt ábrázolják egy nagy flipchart-papíron. Hol vannak benne a vakvágányok, alagutak, sorompók, megállók, kereszteződések? Hol milyen terepen haladt ez a vonat? Az alkotás előtt érdemes összegyűjtenünk közösen minden olyan szimbólumot, ami a vasutas témában eszébe jut a csoportnak, hogy ezekből tudjanak inspirálódni.
Az alkotásra szánt idő után folytatódhat a folyamat páros vagy kiscsoportos munkával, de az is lehet, hogy mindenki megosztja a teljes csoporttal a saját alkotását.
A gyakorlat variációi: A csoportlétszám és a rendelkezésre álló idő fényében lehet gazdálkodni azzal, hogy első lépésként páros/kiscsoportos megosztást tervezünk, amelyben megvalósulhat egy mélyebb beszélgetés és ez után a nagy körben már csak egy egymondatos reflexiót kérünk. Ha kevesebben vannak, érdemes mindenkit meghallgatni - ilyenkor hasznos, ha a csoportvezető olyan kérdéseket tesz fel, amelyek az adott csoporttag saját magával kapcsolatos megértését támogatják.

A mesterem nevében

Időtartam: 30-60 perc

Létszám: 8-18 fő
Eszközigény: nincs

A gyakorlat célja: Az önreflexió mélyítése, a személyes erősségekre való rálátás támogatása, önelfogadás megerősítése.

Leírás: A csoportot arra kérjük, hogy egy rendhagyó bemutatkozás keretében úgy mutassák be saját magukat, hogy erre a pár percre egy számukra fontos személy - mester, tanító, példakép - személyével azonosulnak. Ennek megfelelően egyes szám harmadik személyben beszélnek önmagukról és mutatják be saját erősségeiket, szakmai céljaikat, jelenlegi élethelyzetüket. Ennek a technikai kivitelezése úgy zajlik, hogy a soron következő csoporttag feláll, a saját széke háta

mögé lép és a széktámlára helyezi a kezét, mintha ott ülne, akit épp be szeretne mutatni. Elsőképp bemutatja saját magát, vagyis a példaképként bemutatkozik, majd pedig mesél arról, akit meg szeretne itt a körben jeleníteni (pl. Köszöntök mindenkit, én Grendel Lajos író vagyok és bemutatom nektek az egyik tanítványomat, Kingát). Nem kell, hogy a megszólaltatott példakép híres vagy közismert ember legyen, lehet az általános iskolai tanár, edző, egy támogató keresztanya vagy bárki olyan, aki referenciaszemély az éppen bemutatkozó szereplőnk számára.

A gyakorlat lényege egyfelől a szerepcsere: hogy aki megszólal, külső szemmel tudjon magára tekinteni egy megszólalás erejéig. Másfelől pedig mindazoknak az értékeknek az átélése, amelyet a megszólaltatott referenciaszeméllyel kapcsolatban átélt az életpályája adott szakaszán: az elismerés, bátorítás, támogatás, tanítás. A visszatekintés által sok esetben létrejön egy megerősítő hatás: visszaemlékszik az adott megszólaló arra, hogy milyen célokkal, vágyakkal és motivációkkal indult el a pályája kezdetén, illetve újraélheti mindazt a támogatást, amelyet a megszólaltatott példakép képvisel az életében.

Veszélyek és tapasztalatok: Azoknál a csoportoknál, ahol megvan a kellő bizalom és az önismereti munkára való nyitottság, ez a gyakorlat tud “mélyre menni”, vagyis együtt járhat megérintődéssel, meghatódással, könnyekkel. Csoportvezetőként ilyenkor fontos a támogató jelenlétünkről biztosítani az érintettet és biztosítani róla, hogy az érzéseinek helye van.

Az is előfordulhat, hogy a csoporttagoknak nehezére esik belehelyezkedni a külső látásmódba és ahogyan elkezdik a bemutatást, visszacsúsznak E/1 beszédmódba és nehéz megkülönböztetni, hogy magukról vagy a mesterükről beszélnek. A szerepcserét, a másik szerepébe való belehelyezkedést azzal tudjuk segíteni, ha az elején akár egy kézfogás kíséretében bemutatkozunk a megjelenített példaképnek (az előző példában foglaltak alapján: “Üdvözlöm, Grendel úr, nagyon örülök, hogy találkozunk).

Mire költöd az életed?

Időtartam: 35 perc
Létszám: egész osztály
Eszközigény: vetítő, laptop, tollak, előre kinyomtatott/kivágott cetlik, amik a pénzt helyettesítik, illetve amivel a játékosok licitálnak.
A gyakorlat célja: A boldog, elégedett élethez szükséges feltételek és körülmények értékének megvitatása, annak mentén, hogy a játék közben a diákoknak egy-egy “boldogságkritériumot” kell majd megvásárolniuk a rendelkezésre álló szimbolikus fizetőeszköz segítségével úgy, hogy előre nem tudják, mi lesz a kínálat és mire mennyit tudnak fordítani.
Leírás: A játékot egy olyan tréneri felvezetéssel érdemes indítani, amely “lázba hozza” a csoportot és ráhangolja arra, hogy a következőkben csupa jó dolgot fognak tudni vásárolni, azonban minden egyes lehetőségnél dönteniük kell. Példa a bevezetőre a játék megalkotójától:
Ahhoz, hogy a játékot elkezdhessük, fel kell írnotok a neveteket 10 cédulára, amelyeket előre

elkészítettem. Mindegyik cédula egy-egy részeteket jelképezi - az időtök, energiátok, erőforrásaitok,
érdeklődésetek és személyiségetek egy-egy részét. A most következő néhány percben ez a 10 cédula
fogja képviselni egész személyeteket. NE VESZÍTSÉTEK EL, ÉS NE TÉPJÉTEK EL EGYIKET SEM!
Rövidesen el kell döntenetek, hogy elköltitek vagy megőrzitek céduláitokat. Kettesével eladásra fogok
kínálni bizonyos dolgokat, ti pedig megvehetitek az egyiket vagy a másikat vagy egyiket sem, de a
kettőt együtt nem. Ha elfogynak a céduláitok, akkor természetesen semmit sem vehettek.
Készen vagytok? (Akkor kezdjük el a játékot, amikor mindenki aláírta mind a 10 céduláját.)
A játék úgy indul, hogy elkezdjük kivetíteni a ppt-t, amelyen az egyes fordulók kínálata van. Minden körben két dolog. Amíg az adott két dolog látható, a csoporttagok eldönthetik, hogy megvásárolják-e a kettő közül az egyiket vagy sem. Aki vásárolni szeretne, az bedob annyi papírlapot középre, amennyibe az adott dolog kerül. Az egyes árukat csak addig lehet megvenni, amíg felmutatjuk őket. Senki sem vehet meg egy korábbi árut, miután a következő párt felmutattuk.
Az utolsó forduló után jelezzük a csoportnak, hogy a vásárlás véget ért és a megmaradt cetlik mostantól értéktelenek.
A játék feldolgozását érdemes kicsoportokban indítani és plenárisban összegezni.
A kiscsoportok adjanak választ a következő kérdésekre: Melyik a kedvenc vételed? Sajnálod-e, hogy nem vettél meg valamit? Van-e olyan játékszabály, amelyet szívesen megváltoztatnál?

A gyakorlat variációi:
Bizonyos fordulók után beiktathatunk olyan fordulatokat, amelyek még módosítják a dolgok értékét, például:

- akik egészséges családot vettek, azok ajándékba visszakapnak két cédulát.
- akik megvásárolták az öt évi élvezetet, azoknak még egy cédulával kell fizetniük érte (ha
- még maradt nekik) bizonyos dolgok többe kerülnek, mint ahogy eredetileg várjuk.

Veszélyek és tapasztalatok:
A játék, mivel mélyebb értékrendi kérdéseket mozgat, esetleg kérdőjelez meg, feszültséggel, indulatokkal, nehéz érzésekkel járhat. Ez nem baj, hiszen az élmény alapú tanulásnak a megérintődés is része. Arra érdemes figyelni, hogy a tréner a feldolgozókör facilitálásánál pontosan tudja a céljait, tudja tartani a fókuszt és minél inkább a személyes értékrendekről folytatódjon a beszélgetés, ne menjen át üres moralizálásba.

Átjutás az alagúton

Időtartam: 10-15 perc
Létszám: egész osztály

Eszközigény: nincs
A gyakorlat célja: annak a megtapasztalása, hogy a jelenből a jövőbe néha küzdelmes út vezet, de haladnunk kell kitartóan az utunkon, a céljaink felé.
Leírás: A csoporttagok a saját testükből kialakítanak egy alagutat, a következő módon: szorosan egymás mellett a földön híd alakban helyezkednek el (kezeik, lábaik a földön, testük ívben meghajolva). Ez után azok, akik szeretnék kipróbálni az átjutást, egyesével egymás után átkelnek a csatornán.
A gyakorlat variációi:
Veszélyek és tapasztalatok: A csatornát úgy kell kialakítani, hogy kellően nehéz legyen átkelni rajta, de ne legyen lehetetlen, vagy túlzottan fájdalmas. Érdemes figyelni és irányítani a csoportot, ha a csatornát képezők túlságosan ránehezednének az átkelőre.
Ennél a játéknál fontos tudni, hogy az alagúton való átjutás pszichológiai szempontból a szülés élményét hívó és regressziós helyzetet teremt. Tudattalanul megérintheti a diákokat mélyebb szinteken. Figyeljünk, hogy kerüljék az agressziót egymással szemben, vigyázzanak egymásra!

Utazás

Időtartam: 10-15 perc
Létszám: 8-18 fő
Eszközigény: nincs
A gyakorlat célja: Segíteni a résztvevőket értékeik tudatosításában, megfogalmazásában, amelyek a jövő tervezésének fontos, elengedhetetlen elemei.
Leírás: ennél a játéknál fontos a megfelelő légkör megteremtése, a ráhangolódás. Segíthetjük ezt egy rövid relaxációval (megkérjük a diákokat hunyják be szemüket és képzeljék el, hogy visszafelé haladnak egy időalagútban, a színes emlékeik kockái futnak a szemeik előtt...). A ráhangolódást segíthetjük kellemes relaxációs zenével is .
Ez után megkérjük a diákokat, gondoljanak vissza egy családi nyaralásra, utazásra, amikor nagyon jól érezték magukat és még most is szívesen gondolnak rá. Képzeljenek el egy hatalmas bőröndöt a kezükbe, amibe összecsomagolják mindazokat a dolgokat, amelyek fontosak voltak számukra, kellettek ehhez az utazáshoz. Kérdezzünk rá arra is, mi volt az a fontos tárgy, ami nem volt ott velük, pedig szükség lett volna rá. Hallgassunk meg minden csoporttagot, mi van a bőröndjében és mi hiányzik.
Veszélyek és tapasztalatok:
Ennél a játéknál különösen fontos, hogy tudjanak befelé figyelni, ne viccelődjenek vagy nevessék ki egymást. Igyekezzünk a kellő hangulatot megteremteni. Ha úgy ítéljük meg, hogy az osztály kevésbé nyitott a belső utazásra, válasszunk más bemelegítő játékot.

Kép a jövőmből

Időtartam: 15-20 perc
Létszám: 8-18 fő
Eszközigény: Kellékek a kollázstechnikához: színes magazinok, ollók, ragasztó, rajzlap

A gyakorlat célja: Annak bemutatása, hogy a vizualizáció mennyire fontos a jövőnk formálásában: Amit el tudok képzelni, azt meg tudom formálni (rajzolni), az létezik.
Leírás: A csoporttagok azt az instrukciót kapják, hogy a fenti címhez készítsenek egy alkotást kollázs technikával – különféle színes magazinokból vágjanak ki képeket, szövegrészleteket, amit rajzzal is kiegészíthetnek. Az alkotás során biztosítsuk a csoportot arról, hogy nem az alkotás esztétikai szépsége a fontos, hanem az, hogy kifejező legyen az alkotó számára, tehát megjelenítse az ő saját jövőjére vonatkozó képeket, szimbólumokat. Ezért azt is hangsúlyozhatjuk, hogy próbálják kiiktatni a tudatos kontrollt, azt alkossák meg, amit belső megérzésük sugall. Az alkotások elkészültével tarthatunk páros vagy kiscsoportos megosztást, és a megbeszélés után pedig akár elhelyezhetjük a rajzokat az osztályba kiállítás-szerűen, vagy készíthetünk faliújságot. De ha a diákok hazaviszik az alkotásaikat, akkor is hangsúlyozzuk, hogy jól látható helyen tartsák, hiszen képviseli, szimbolizálja az álmaikat és ez által közelebb hozza őket.
A gyakorlat variációi: alkotás porpasztellel vagy akvarell technikával.

A jövő erdeje

Időtartam: 25-30 perc

Létszám: 8-18 fő

Eszközigény: ritmushangszerek, szemkendők, kis ládikó alján tükörrel

A gyakorlat célja: A résztvevők jövőképének formálásában egyik fontos momentum a megküzdési készség fejlesztése, mely segíti őket céljaik elérésében, a kitűzött jövőbeli cél felé haladásban.

Azon túl hogy felismerik, hogy mely területen tehetségesek, hogyan tudják fejleszteni ezeket készségeiket, fontos hogy felismerjék a saját felelősségüket: annak fontosságát, hogy a tehetségük felismerésén túl annak kibontakoztatásáért is saját energiákat kell mozgósítaniuk. Ez a folyamat gyakran küzdelemmel, harccal jár, az úton szembe kell nézniük akadályokkal, és persze segítőkkel.

Leírás: A játék elején tartunk egy rövid felvezetőt, ahol elmeséljük a diákoknak, hogy ma a jövő erdejében indulhatnak útnak, mely küzdelmekkel, akadályokkal van tele. Lehetőségük lesz próbára tenni leleményességüket, erejüket. Az út végén ott várja őket a kincs, egy titok, mely válasz mindenre, melynek birtokában, fogják tudni, merre kell tovább menniük. Maga a játék a következő lépésekből áll:

1. Először körbeülünk, és a csoporttal együtt ötletelve gyűjtünk fogalmakat, hogy miből áll egy erdő (fák, bokrok, sziklák, indák..) milyen veszélyek leselkedhetnek ránk egy erdőben.
2. Ez után önként jelentkezőket kérünk, akik bekötött szemmel átkelnek az erdőn, hogy megszerezhessék a kincset. Az út során lesznek segítőik, de akadályokkal is szembe kell majd nézniük.
3. Miután bekötöttük a jelentkező szemét (ha több jelentkező van, ki is küldhetjük őket egy pár percre az osztályból), kérjük meg a csoportot, hogy alkossanak önmagukból erdőt: rajtuk múlik milyen szerepet vállalnak (segítő vagy akadályozó), ügyeljünk arra, hogy segítő szerep is legyen.

Miután felállt az erdő, helyezzük el a dobozt az erdő végében egy általunk célként kijelölt helyre.

4. Miután átjutott a jelentkező, belenézhet a varázsdobozba, melyben megkapja a választ, megtudja a titkot, hogy mire van szüksége, hogy az életben boldoguljon (faládikó, alján tükör). Aki már belenézett a dobozba, kérjük meg, hogy a játék végéig tartsa titokban, mit látott, hogy a többiek számára is izgalmas maradjon a játék.
5. Többen is kipróbálják az átjutást, az erdő mindig újrarendeződik.
6. Élmények megbeszélése (a gyakorlat után ismét körbeül az csoport)

Az élmények megosztását a következő kérdésekkel segíthetjük:

Milyen élmény volt átjutni? Hogyan jutottál át? Megérte? Tudtál-e segítséget elfogadni? Hogy reagáltál az akadályokra? Beleadtad magad, bevetted minden elszántságod? Milyen volt segíteni, akadályozni? Miért ezt a szerepet választottad? Mit üzen számodra a doboz mélyén rejlő kincs?

A játék megbeszélése során mindenképp essen szó arról, hogy milyen fontos a tehetség felismerése. Hogy tudatosítsák a diákok, mindenki tehetséges valamiben. Elsősorban az ő feladatuk, felelősségük, hogy fejlesszék saját tehetségüket. Szánjanak időt az önmegismerésre, mert a kulcs bennük van. Essen szó arról is, hogy a tehetség azonban nem elég, szükség van kitartásra, bátorságra. Segítsük őket abban, hogy felismerjék: az élet valóságában is lehetnek akadályozói vagy segítői is egymásnak.

Veszélyek és tapasztalatok: figyeljünk az esetleges agresszióra, kérjük a résztvevőket, vigyázzanak egymásra. Ha senki sem vállal segítő, bátorító szerepet, mindenki csak akadályoz, beléphetünk mi is, segítőként.

Levél a jövőből

Időtartam: 15-20 perc

Létszám: 12-30 fő

Eszközigény: A4es papírok, tollak, borítékok.

A gyakorlat célja: Annak tudatosítása a résztvevőkben, hogy a vizualizációnak (a jövőkép pontos elképzelésének) fontos szerepe lehet a jövő formálásában. A gyakorlat saját belső erőforrásaik tudatosításában, ezek mozgósításában segíti csoportot.

Leírás: a csoporttagok kényelmesen elhelyezkednek, szemüket behunyják. A csoportvezető rövid vizualizációval segíti a csoporttagokat a jövőbe „repülni". Képzeljék el önmagukat 20 év múlva: Milyen az életük, hol élnek, kivel, mivel foglalkoznak, hogy érzik magukat? Végül képzeljék el, hogy a jövőbeli énjük mit üzenne mostani énjüknek - mit kell tennie, ahhoz hogy elérje a céljait, eljusson oda, ahova szeretne? Mit üzen neki, mi az, amiben büszke rá, mit csináljon esetleg másképp?

A vizualizáció végeztével papírokat és írószereket osztunk a diákoknak, és azt a feladatot kapják, hogy írjanak egy levelet a jövőbeni énjük nevében a mostaninak.

A csoporttagok, miután megírták a leveleiket, címezzék meg saját nevükre, címükre. S a csoportvezető pedig összegyűjti és 6 hét múlva meglepetésszerűen elküldi postán a diákoknak a leveleket.

A gyakorlat variációi: nem postázzák a leveleket, csak párosok alakulnak szimpátia alapján tekintettel, és a párok megosztják egymással a levélben leírt legfontosabb gondolatokat.

Öregedés

Időtartam: 10-15 perc

Létszám: 8-18 fő

Eszközigény: vattapamacs, napszemüveg

A gyakorlat célja: A fantáziát és a szerepjátékot eszközül hívva segíteni a résztvevőket jövőbeli énjük elképzelésében, kibontásában. A játék oldó, levezető hangulatú.

Leírás: kérjünk meg két csoporttagot, hogy öltözzenek be idős embernek - Adjunk vattapamacsot a fülükbe, adjunk rájuk napszemüveget, vagy csináljunk félhomályt és kérjük meg őket, tegyenek úgy, mintha idősek lennének, így beszélgessenek. (pl. Képzeljék el, hogy hosszú évek után találkoznak, mesélnek egymásnak, mi történt velük).

A gyakorlat variációi: az egész csoport bevonása - párokat alkotnak, s mindenki párhuzamosan beszélget szemben ülő társával

Veszélyek és tapasztalatok: ennél a gyakorlatnál is fontos, hogy ne vicceljék el. Segíthet a közös ráhangolódás, néhány időutazást segítő gondolat.

Vezesd végig!

Időtartam: 15-35 perc

Létszám: 8-18 fő

Eszközigény: régi műanyag terítő – lehetőség szerint olyan, amit teljesen ki tudnak feszíteni a résztvevők, valamint egy ping-pong labda.

Leírás: A terítő különböző részeire felrajzolunk kisebb köröket, megszámozzuk egytől tízig, valamint ugyanennyi lyukat vágunk a számok közé. A csoport feladata, hogy a csoportban körben állva, a terítő szélét fogva, a ping-pong labdát úgy vezessék végig a számokon, hogy mindegyiken áll legalább 3 másodpercet és mindeközben nem eshet le sem a terítő szélén, sem pedig a lyukakba. Hogy ha ez mégis megtörténne, kezdik elölről. Mindaddig próbálkozhatnak, amíg nem sikerül teljesíteni a feladatot.

Veszélyek és tapasztalatok: Ha nagy létszámú az csoport, 5-6 fős csoportokban érdemes játszani, ha van több terítőnk, akkor párhuzamosan több csoporttal.

Osztálykép most és 20 év múlva

Időtartam: 10 perc

Létszám: 8-18 fő
Eszközigény: fényképezőgép, projektor, esetleg kendők
Leírás: kérjük meg az csoportot, álljanak be egy csoportképhez (osztályképhez). Majd képzeljék el hogy a 20 éves osztálytalálkozóra jöttek, mindenki gondolja át, vajon hogy néz ki, mi van rajta, mivel foglalkozik, hogy él, mi történt vele az elmúlt 20 évben. Ebbe a szerepbe helyezkedve pózoljanak most ismét a fényképezőgép előtt, mintha a jövőben fotózkodnának.
Utána a két képet egymás mellé téve kivetítjük, mindenki megosztja a gondolatait, érzéseit a két képpel kapcsolatban.

Jellegzetes mondatok

Időtartam: 30 perc

Létszám: 12-30 fő

Eszközigény: Papír és íróeszköz a jegyzeteléshez

Leírás: A gyakorlat célja egyrészt az, hogy feltárjuk azokat a külső elvárásokat, amelyek szerepet játszanak a résztvevők pályaválasztásában, másrészt pedig, hogy a résztvevők bevonódjanak érzelmileg és az ventillálják a mondatokkal kapcsolatos érzéseiket. A gyakorlathoz 3-4 fős kiscsoportokba osztjuk a résztvevőket. Első lépésként gyűjteniük kell olyan jellegzetes mondatokat, amelyeket a környezetüktől hallanak (családban, az iskolában, az edzőtől, stb.). Ehhez segítségként felolvasunk nekik néhány példát (dramatikusan hangsúlyozva):

- "A zenélésből nem lesz kenyér az asztalon."
- "Fiam, úgysem lesz belőled semmi. Olyan vagy, mint apád."
- "Csak az számít, hogy kit ismersz."
- "Legyél orvos, azok sokat keresnek."
- "Anyád is tanító volt, Nagyanyád is, Neked is ezt kell folytatnod."
- "Nem ezért dolgoztunk ennyit!"
- "Utazgatásból nem lehet megélni."
- "Miért akarsz csak egy tűzoltó lenni, hiszen olyan jó képességű vagy."

Ezután adunk kb. 5 percet, hogy összeírják a saját mondataikat. Miután az megvan, minden kiscsoport kitalál egy max. 30 másodperces jelenetet, amelyben minél több ilyen mondat elhangzik. Ezt a jelenetet együtt adják elő, fontos, hogy minden csoporttag bekapcsolódjon. Egy további 5 perces készülés után előadják a jeleneteket egymásnak, a jelenetek végén akár egy rövid magyarázattal. A jelenetek után újra nagycsoportba rendeződünk, és közösen reflektálunk arra, kire milyen hatással voltak ezek a mondatok.

Veszélyek és tapasztalatok: Megtörténhet, hogy a résztvevők elviccelik a feladatot, vagy sokat nevetnek közben, látszólag nem veszik komolyan. Könnyen lehet, hogy ez a mondatokkal járó belső feszültség hatására megjelenő ellenállás miatt van, így ennek is bátran teret adhatunk, és akár erre is reflektálhatunk a gyakorlat végén.

Címerkészítés

Időtartam: 20 -40 perc

Létszám: 8-18 fő

Eszközigény: papírok, tollak, színes filcek

A gyakorlat célja: hogy a résztvevők összegyűjtsék és megjelenítsék az erősségeiket, pozitív tulajdonságaikat

Leírás: A résztvevőknek azt a feladatot adjuk, hogy készítsenek címert saját maguknak. Olyat, ami kifejezi a készítőjét - tulajdonságok, prioritások, értékek mentén. A rajzok elkészülte után mindenki bemutatja a sajátját a többieknek, a többi csoporttagok pedig megoszthatják az adott címer készítőjével a visszajelzéseiket, milyen benyomást keltett az adott rajz bennük, milyen címet adnának neki stb.

A gyakorlat variációi: címer helyett rajzolhatnak zászlót, írhatnak saját magukról verset, készíthetnek kollázst is, a lényeg a művészet segítségével való önkifejezés.

Erősségkeresés

Időtartam: 35-45 perc

Létszám: 8-18 fő

Eszközigény: A4-es papírok, szalagragasztó, tollak vagy vékony filcek

A gyakorlat célja: A saját erősségek tudatosítása.

Leírás: A gyakorlat első részében mindenki kap egy üres A4-es lapot, amire összegyűjti azokat a tevékenységeket, amikben ügyesnek érzi magát, illetve mindent, amit az erősségének tart. Erre hét perc áll rendelkezésre. Ha készen vannak, összehajtogatják a papírt és elteszik. Ezután mindenki kap egy üres A4-es lapot a hátára ragasztva ezzel a felirattal: „Én ebben látlak erősnek”. A feladat, hogy mindenki írjon mindenki hátára legalább egy dolgot, amiben őt erősnek látja. A rendelkezésre álló idő 15 perc. Miután mindenki adott és kapott visszajelzést, visszaülnek a körbe, és összehasonlítják a saját maguk által összeírt erősségeket azzal, amit a többiek írtak. A játék végén egy nagy körben mindenki visszajelez, hogy mi az, amit tanult/mi az, amin meglepődött.

Veszélyek és tapasztalatok: A gyakorlatot már hosszabb ideje együtt levő csoporttal érdemes elvégezni, ha egy frissen összegyűlt csoporttal játsszuk, akkor arra használható, hogy az intuíciónkat teszteljük: az első benyomás alapján születő ötleteink egymásról mennyire lesznek találóak. Figyelni kell arra, hogy a visszajelzési lehetőséget ne arra használják ki, hogy „beszóljanak” a másiknak, vagy elviccelják a dolgot. Ha úgy látjuk, a csoportnak nincs meg a megfelelő szókincse a feladathoz, összeállíthatunk előre egy kompetencialistát, vagy kiindulhatunk a már meglévőből.

Kompetencialista:

- lelkiismeretes

- kritikus
- megbízható
- törekvő
- kihívásokat kedvelő
- minőségre törekvő
- kitartó
- önmagára támaszkodó
- alapos
- precíz
- kezdeményező
- jó konfliktuskezelő
- minden újra nyitott
- segítőkész
- kreatív
- döntésképes
- gyors felfogóképességű
- jó a műszaki érzéke
- eredeti gondolatai vannak
- meglátja az összefüggéseket
- változatos feladatokat kedvelő
- inkább végrehajtja a feladatokat
- világosan fogalmaz
- jó humorú
- jól tud kérdezni
- röviden, de velősen beszél
- tud nemet mondani
- szeret közönség előtt beszélni
- szeret meghallgatni másokat
- vezéregyéniség
- közösségi ember
- igazságos
- udvarias
- pozitív gondolkodású
- jó a megfigyelőképessége
- egyszerre több dologra is képes odafigyelni
- képes gyorsan jó döntéseket hozni
- vidám alaptermészetű
- tud önkritikus lenni
- magabiztos
- nagy munkabírású
- szeret csoportban dolgozni
- szeret önállóan dolgozni

Visszajelzés: hátraírás

Időtartam: 10-15 perc

Létszám: 8-18 fő

Eszközigény: Papír, toll, papírragasztó

A gyakorlat célja: a csoporton belül visszajelzések, megerősítő mondatok adása egymásnak

Leírás: Minden csoporttagnak ragasztunk egy A4 lapot a hátára, mindenki kap egy tollat (esetleg egy alátétet is) a kezébe és elmondjuk nekik, hogy most eljött annak az ideje, hogy adjanak egymásnak olyan visszajelzéseket, amelyeket a képzésen megéltek alapján fogalmaznak meg és amelyek célja, hogy megerősítő hatással legyenek a társukra. Hangsúlyozzuk ki, hogy igyekezzenek minél konkrétabb dolgokat írni és én-üzenetben fogalmazni. Majd a rendelkezésre álló időben mindenki lehetőleg mindenkinek ír a hátára. Végül egy adott jelre, amikor mindenki befejezte az írást, levehetik a lapot a hátukról és elolvashatják, hogy mit írtak a többiek a lapra.

A gyakorlat variációi: ha a pályaorientációs lehetőségekre szeretnénk fókuszálni, lehet az is az instrukció, hogy azt írják egymás hátára, milyen foglalkozást tudnának a másik számára elképzelni.

Veszélyek és tapasztalatok: ha túl szabadon hagyjuk a kereteket, előfordulhat, hogy a népszerű diákok sok-sok visszajelzést kapnak, a csoport peremén lévők pedig szinte semmit. Ezt megelőzőleg érdemes hangsúlyozni, hogy figyeljenek arra, hogy mindenkihez eljussanak és mindenkinek írjanak valami kedveset.

4. MODUL – Kreatív foglalkozások pályaorientáció témában

A modul összefoglalása

A modul célja, hogy a képzés résztvevői saját élményben kipróbálják mindazokat a gyakorlatokat, amelyeket diákokkal tudnak alkalmazni a munkaerőpiaci ismeretek és pályaismeret témákban. A modul felépítésének a logikája, hogy úgy mutatunk be egy-egy gyakorlatot, hogy picit egyszerűsítve, kóstoló jelleggel kipróbálják (mintha ők maguk lennének a diákok), majd pedig összegyűjtjük az élmény-szintről a visszajelzéseiket, tehát hogy hogy élték meg a gyakorlatot, milyen tapasztalatokat szereztek. Ez után pedig a résztvevői szerepből belehelyezkednek a leendő tréneri szerepükbe és ebből a szerepből vitatják meg, hogy mi mindenre kell ügyelni a gyakorlat levezetése közben – hogy adunk pontos instrukciót, mi mindennel tudjuk támogatni a résztvevőket, hogyan dolgozzuk fel a csoporttal a gyakorlatot, stb. A gyakorlatok forrását a Mesterségem CíMERRE? elnevezésű egész napos pályaorientációs programunk gyakorlatai képezik.

Felvételizz okosan társasjáték

Időtartam: 20-30 perc

Létszám: 8-18 fő

Eszközigény: előre kinyomtatott és a talajra rögzített mezők, dobókockák és óriás-bábuk, kérdések és válaszok a kérdés-mezőkhöz. A játék részét képező mező-leírások és a kérdések/feladatok egy külön borítékban a játékvezetőnél vannak elhelyezve, ő olvassa fel ezeket megfelelő időpontban. Amennyiben a kérdéseket időre szeretnénk, hogy megválaszolják a csapatok, érdemes még odakészíteni valamilyen időmérő eszközt, például homokórát vagy konyhai időmérőt, stoppert.

A gyakorlat célja: A foglalkozás célja, hogy csapatjáték formájában alapvető információkat adjon át a továbbtanulással, illetve az egyetemista élet velejáróival kapcsolatosan, megismertesse a diákokkal az egyetemista élet szókészletét és beszélgetésre adjon lehetőséget olyan helyzetekről, témákról is, amelyek nincsenek benne a hivatalos egyetemi tájékoztató kiadványokban. A foglalkozás célja ezen túl az is, hogy játékosságot és egyfajta jókedvű versenyt hozzon a pályaválasztással kapcsolatos témák feldoldozásába.

Leírás: A játék egy egyszerű társasjáték-sémára épül, amelyben az előre kijelölt pályán kell haladnia a csapatoknak (1-4 csapat játszhat egymással, de ideális esetben két csapat verseng a célba érésért). A haladás egy A4-es méretű lapokból

a földre kirakott pályán zajlik, óriásbábokkal és óriási dobókockával. Az egyes mezőkhöz tartoznak leírások, illetve kérdések, amelyekre az adott csapatnak válaszolnia kell és csak helyes válasz esetén haladhatnak tovább. A foglalkozásvezető irányítja a játék menetét, figyeli, hogy ki mikor kerül sorra, felolvassa a mezőkhöz tartozó leírásokat és kérdéseket/játékos feladatokat. A játék addig tart, amíg a győztes csapat célba ér – ezt az adott helyzet ismeretében módosíthatjuk: végigjátszhatjuk addig, amíg mindenki célba ér, aszerint, hogy van-e várakozóban következő társaság, illetve úgy egészében mennyi időnk áll még a programból rendelkezésre.

Veszélyek és tapasztalatok: A foglalkozásvezetőnek a felkészülésben fontos átnéznie a teljes kérdéssort, hogy tisztában legyen a kérdések, feladatok nehézségével és természetesen a válaszokkal is. Ha úgy látjuk, hogy az adott iskola színvonalához mérten nehezek a kérések, akkor válogassunk csak a könnyebbek közül. Ugyanígy variálható a játék hossza is, ha az időkeret szükségessé teszi, a felragasztásra kerülő mezők közül szabadon válogathatunk.

Életpálya-kötélpálya

Időtartam: 20-30 perc

Létszám: 5-25 fő

Eszközigény: Hosszú, vastag kötél, Madzagok, kötözőanyagok, olló a kötél felhelyezéséhez, zajkeltő eszközök, csörgők, hangszerek, spriccelő eszköz/vizipisztoly , Illat-ingert adó eszköz (enyhe illóolajos spray, levendulapárna, kávészemek tálba bekészítve stb.), apró kekszek, szembekötő kendők.

A gyakorlat célja: szimbolikus módon modellezni, hogy az életutunkon milyen külső hatásokkal, akadályokkal és kapaszkodókkal, “zajokkal”, támogató és elterelő üzenetekkel találkozhatunk, majd ennek kapcsán egy olyan beszélgetés a résztvevőkkel, amelyben a saját működésmódjukra, motivációikra reflektálhatnak.

Leírás: A foglalkozás célja egy szimbolikus értelemben vett életút-járás átélése, amely során a diákok megtapasztalhatnak néhány olyan élményt és hatást, döntési helyzetet és dilemmát, amelyek szimbolikus módon az életutunkon történő eseményeket jelképezik. A játék, mivel bekötött szemmel zajlik, egyfajta bizalomjáték, próbatétel is egyben – bekötött szemmel, a látás által beérkező információktól megfosztva, vakon rábízni magunkat egyetlen vezérfonalra, a kötélre, amelyet egy külső vezető a kezünkbe ad, és végigjárni a kötél által kijelölt utat. Önismereti szempontból olyan értékeket érint ez a foglalkozás, mint a bizalom és önbizalom, bátorság, kockázatvállalás, céltudatosság, kalandvágy. A játék során átélt élmények célja, hogy a feldolgozó beszélgetésben az előbb felsorolt témákról lehessen beszélgetni a diákokkal, illetve hogy ők maguk a saját élményeik által az élet valóságában átélt helyzeteikre reflektálhassanak – például mennyire vannak tisztában életük vezérfonalával, milyen utak állnak előttük és ezek közül melyik a kockázatvállalás útja, melyik a kockázatkerülő út, merrefelé vezet a belső hang és merrefelé a külső elvárások, stb.

A foglalkozásra érkező diákok adott időközönként összegyűlnek egy találkozási pontban, ahonnan a foglalkozásvezető kíséri el őket a szabadtéren előkészített kötélpálya indító pontjához. Itt egy rövid felvezetőben ismerteti a diákokkal, hogy

mi fog történni (fontos kitérni a bekötött szemre, hogy a kezükbe kapnak egy kötelet és az vezeti őket végig az útjukon, ezt a kötelet semmiképp ne engedjék el, illetve arra, hogy a pálya végén egyértelmű jelzést fognak kapni arra, hogy a pálya végére értek. Ha valakivel találkoznak, akkor saját döntésük, hogy megelőzik vagy megvárják. A kötélpálya biztonságos, a játék vezetői figyelni fognak arra, hogy senki testi épsége ne sérüljön). Ez után az odakészített kendőkkel bekötjük a diákok szemét és egyesével elindítjuk őket a kötélpályán. Ilyenkor érdemes még egyszer elmondani, hogy ne engedjék el a kötelet, és bizalmasan, biztatóan jó utat kívánni. A kötélpálya végigjárása során az erre kijelölt önkéntesek különböző ingereket adnak a diákoknak, ezek lehetnek pozitív gesztusok, érintések, zajok és zörgések, megjelenhetnek az útról lecsalogatni akaró hangok is („Erre gyere, ne arra!" stb.). Megtehetjük azt is, hogy ingeradó szereplőként akadályozzuk a diákok haladását, de ilyenkor fontos arra figyelni, hogy ne legyen teljesen ellehetetlenítve a kötélpályát járó fiatal haladása. Amikor egy-egy csoporttag végigjárta az útvonalat, a végén egy fogadó személy jelzi számára, hogy célba ért és leveheti a szembekötőt. Miután minden diák végigjárta az utat az adott csoportban, egy beszélgetésre alkalmas térben letelepedünk és a foglalkozásvezető által irányított megosztókör következik. Ennek a lényege, hogy a diákok reflektáljanak a kötélpályán megélt tapasztalataikra és amennyiben meg tudják tenni, ezeket a tapasztalatokat kapcsolják össze a mindennapi életükkel (pl. hogyan reagáltál a séta során a váratlan akadályozó tényezőkre és ez hogyan tükrözi a való életben a váratlan helyzetekre való reakcióidat?).

A gyakorlat variációi: Amennyiben nem áll rendelkezésre a foglalkozás megvalósítására alkalmas kültéri helyszín, a játék cserélhető az "Akadály vagy kapaszkodó" című gyakorlatra.

Veszélyek és tapasztalatok: Lehetséges, hogy van a diákok között olyan, aki bármilyen oknál fogva nem bírja a bekötött szemű helyzeteket – ezt az elején ellenőrizni kell. Az ingeradó segítők számára a felkészülésben fontos elmondani, hogy mindenkinek igyekezzenek azonos típusú és erősségű ingert adni (elő szokott fordulni, hogy valakire több idő jut, amíg végighalad, így keményebb ingerekben van része, törekedjünk a kiegyensúlyozott figyelemre). Egy ingeradó többféle ingert is adhat a pálya különböző pontjain, a rendelkezésre álló eszközökből mindenki a saját habitusához megfelelően válasszon. A kötélpálya nehézségének beállítása szempontjából nagyon hasznos, hogyha a felépítés után marad idő a segítőknek is végigjárni, mielőtt a diákok megérkeznek, hiszen így ők maguk is tisztában lesznek vele, hogy mit élnek át azok, akik az utat végigjárják.

Diplomás előkép + IDŐGÉP

Időtartam: 15-60 perc

Létszám: 12-30 fő

Eszközigény: 2 db talár kesztyűvel és fejfedővel, 2 db diploma, fehér háttér, jó minőségű fényképezőgép. Az Időgép gyakorlathoz sokféle foglalkozásra jellemző ruhák, segédeszközök.

A gyakorlat célja: Vizuálisan és élmény alapon is megjeleníteni a diákok által vágyott jövőképet, amely kapcsolódhat a leendő diplomaosztójukhoz, illetve az általuk választott foglalkozás betöltéséhez.

Leírás: A fényképezkedésre jelentkező diákokat a foglalkozásvezető fogadja, elmondja nekik, hogy mi fog történni, és a talárba való beöltözéssel párhuzamosan egyfajta pszichodramatikus értelemben vett szerepbe helyezést is levezet. Ennek lényege, hogy egy interjút készítünk azzal, aki a fotózásra készül. Megkérjük őt, hogy a lehető legkonkrétabban képzelje el saját magát, ahogyan 23-24 évesen az egyetemet elvégezve most a diplomaosztójára készülődik, és kérdéseken keresztül segítsünk neki abban, hogy ebbe a képbe bele is helyezkedjen. Kérdezzük meg, hány éves most, milyen városban vagyunk, milyen szakot végzett el, nehezek voltak-e az államvizsgák, milyen témát kutatott a szakdolgozatában. De azt is kérdezhetjük, hogy milyen buli fog most következni, amivel megünnepli ezt a jeles pillanatot, kik kísérték őt el a diplomaosztójára, izgul-e, hogy majd ki kell menni és kezet fogni a rektorral stb. Mi magunk is igyekezzünk foglalkozásvezetőként úgy tekinteni az adott fiatalra, mint aki épp a diplomaosztóját ünnepeli és ez által tudjuk neki segíteni, hogy ne csak egy mintha-játék legyen a fotó elkészítése, hanem valóban bele is képzelje magát a helyzetbe és átjárja őt a diplomások büszkesége. A foglalkozásvezető a lehető legalaposabban igazgassa meg a jelmezt és segítsen beállni a megfelelő pózba. A fotók elkészülte után mutassuk meg őket a friss diplomásoknak és gratuláljunk az elért eredményekhez.

A gyakorlat variációi: Általános iskolások esetében különböző szakmákra jellemző ruhákkal és segédeszközökkel zajlik a foglalkozás. Gyűjtsünk össze olyan eszközkészletet, amelynek segítségével a lehető legtöbb féle szakmába be tudnak öltözni a diákok, pl: orvos, kertész, festő, szakács, fodrász, villanyszerelő, vegyész, színész, táncos stb. Ez esetben a felvezető beszélgetések arról szóljanak, hogy hogyan éli az illető az adott szakmában a mindennapjait, milyen munkája van, milyen más szakmákkal találkozik stb. A fiatalabb korosztálynál a beöltözés teljesen játékos módon zajlik, tehát az adott foglalkozás kiválasztása, amelynek a kellékeibe szeretne a résztvevő beöltözni, történhet egészen tudatos módon is (tehát ha szakács szeretnék lenni, akkor szakács munkaruhába öltözöm a fotós standon), de történhet egészen ad hoc módon is (kipróbálom, ami megtetszett), mivel már maga az, hogy belebújok egy adott szakmát végző felnőtt szerepébe, már eléri a gyakorlat célját.

Veszélyek és tapasztalatok: a foglalkozás nem csoportos, hanem egyéni módon zajlik, tehát fokozottan figyelni kell a várakozók körében az unatkozókra. Érdemes úgy szervezni, hogy a fotós játékkal párhuzamosan legyen más is, amibe be lehet kapcsolódni, pl. a kreatív stand kiválóan működik ezzel a gyakorlattal párhuzamosan.

Kreatív stand

Időtartam: 45-90 perc

Létszám: 12-30 fő

Eszközigény: Rajzeszközök, színes lapok, ollók, ragasztó, előre nyomtatott motivációs pite alapok, összegyűjtött példa-névjegykártyák.

A gyakorlat célja: A jövőtervezéshez és pályaválasztáshoz kapcsolódó kreatív gondolatok támogatása az által, hogy kézműves alkotó tevékenységgel kapcsoljuk őket össze. A kreatív standon zajló kisebb-nagyobb játékok és gyakorlatok célja, hogy az alkotás eszközeivel járuljanak hozzá a diákok jövőképének formálódásához, illetve olyan eszközöket adjanak a kezükbe, amelyek segítségével a jövőképük már meglévő elemeit kézzel fogható módon megjeleníthetik. A pozitív jövőkép vizualizációja bizonyítottan erős motivációt nyújt a fiataloknak és egyben olyan vonzó és konkrét képeket ültet az elméjükben, amelyek egy erős irányt, lendületet hoznak a megvalósításhoz. Fontos ugyanakkor ezeknek a gyakorlatoknak a nyitottságát is megőrizni – itt, a képzelet erejével sokféle foglalkozás kipróbálható, nem számít, hogyha van olyan, akinek elképzelése sincs róla, hogy mi szeretne lenni, hiszen készíthet magának akár 4-5 névjegykártyát is egymástól foglalkozásokkal. Lehetséges, hogy ha meglátja a saját nevét és alatta egyik vagy másik szakma/foglalkozás megnevezését, van, amelyik felé erősebb motivációt érez és van olyan, amelyikről felismeri, hogy mégsem tudná magát elképzelni benne.

Leírás: Az itt zajló foglalkozások forgatókönyve a vizualizáció – alkotás - reflexió sémát követi. Tehát a beérkező diák a választható gyakorlatok áttekintése után egy rövid beszélgetés/önálló meditáció vagy legalábbis gondolkodás után a kiválasztott technikával egyéni alkotásba kezd, amelyhez minden rendelkezésre álló eszközt felhasználhat a standon találhatók közül. Az alkotás után a foglalkozásvezető egy rövid egyéni beszélgetésben támogatja az adott diák önreflexióját és közösen megfogalmaznak valamilyen tanulságot, észrevételt, tovább mutató gondolatot. Ha a foglalkozásvezetőnek marad ideje/figyelme, az alkotó játék végeztével közösen megbeszélhetik a résztvevő diákkal azt is, hogy melyik standon folytatja az útját. A standon több választható technika/gyakorlat kipróbálható, konkrétan az alábbiak:

- **Névjegykártyakészítés**: ennél a gyakorlatnál előre felvágott, névjegy-méretű lapokkal dolgozunk, a résztvevők feladata, hogy elkészítsék a saját felnőtt kori névjegyüket az alapján, hogy milyen foglalkozásban/szakmában látják a jövőben saját magukat. Érdemes az alkotás kezdete előtt egy rövid befelé figyelésre, gondolkodásra bíztatni a diákokat, hogy ne csak kiválasszák, hanem képzeljék is el magukat az adott foglalkozásban és az alapján készítsenek egy kreatív, kifejező névjegykártyát maguknak. A névjegykártyán szerepeljen egy általuk készített logó is, amely kifejezi azt, hogy ők maguk miben erősek, kiemelkedőek az adott foglalkozást végezve. Esetleg elképzelhető az is, hogy ma még nem létező foglalkozást írnak oda, vagy hogy többfélét elkészítenek és a végén saját maguk rátekinthetnek, hogy melyiknek milyen előnyét látják, melyik vonzza őket jobban, stb. A névjegykészítéshez adhatunk mintaként korábbról összegyűjtött, kreatív névjegykártyákat.

- **Motivációs pite** – a feladat lényege, hogy egy A4-es lapra előre kinyomtatott kör formát úgy alkossanak meg a diákok különböző méretű körcikkekből, hogy az adott körcikkek mérete kifejezik, hogy ha a leendő munkájukra gondolnak, mi motiválja őket a leginkább. A feladathoz eszközként vigyünk előre kinyomtatott és felvágott, különböző méretű kör cikkeket és egy listát, ahonnan az motiváció típusok közül válogathatnak (ebben legyenek egyértelmű, a középiskolások számára értelmezhető kifejezések. Pl: pénz, szabad időbeosztás, szerethető munkatársak, tiszta és rendezett munkakörnyezet, szakmai tanulás lehetősége, utazás, érdekes emberekkel való találkozás, a természetben való munka stb.)
- **Kreatív önéletrajz** – ebben a feladatban a diákoknak egy jövőbeni önéletrajzukat kell elkészíteniük „félkész elemekből", ez konkrétan azt jelenti, hogy előre nyomtatott papír szeleteken válogathatnak egyetemek, munkahelyek, ösztöndíjas lehetőségek és hasonló önéletrajzi kategóriák közül, amelyeket a saját elképzelt életvonalukon egymás alá ragasztva összeállítanak maguknak egy képzeletbeli önéletrajzot. Ez tehát egyfajta életút-tervezési gyakorlat, ahol az előre megadott lehetőségek közül kiválasztja, majd pedig sorrendbe helyezi a saját elképzelése szerint a résztvevő, amelyeket a magáénak érez, vagy szeretne kipróbálni. A foglalkozásvezető a felvezetésben azt is bemutatja a diákoknak, hogy hogyan néz ki egy profin összeállított életrajz, amilyennel már egy valós állásajánlatra tudnak jelentkezni, és azt is bemutathatja röviden, hogy milyen szempontok szerint és miből választhatnak a saját életrajzuk összeállításánál. Az elkészült életrajzot végül, a névjegykártyához hasonló módon egy rövid beszélgetésben érdemes értékelni.

Veszélyek és tapasztalatok: A kreatív standon zajló gyakorlatok talán első ránézésre „önműködőnek" tűnnek, mivel egy-egy kihelyezett minta alapján elkészíthető alkotásról van itt szó, mintha egy egyszerű kézműves foglalkozáson vennénk részt. Ugyanakkor fontos tudatosítani a foglalkozásvezető szerepét abban, hogy amennyire tudja, kísérje a diákokat az alkotásban. Ha az ő felvezetője, az alkotáshoz való támpontjai és az elkészült alkotások kapcsán megfogalmazott kérdései, észrevételei megfelelőek, akkor nem csupán egy kis alkotós ujjgyakorlat, hanem egy egészen mély önismereti élmény lehet a diákok számára az alkotás. Érdemes tehát a foglalkozásvezetőnek a saját szerepére ilyen módon készülni, hogy ő a standnál párhuzamosan zajló egyéni folyamatok kísérője lesz. Miután elkészültek az alkotások, még lehet pozitív hozadéka egy csoportos megosztásnak, ahol a résztvevők bemutatják az elkészült alkotásaikat, esetleg visszajelzést adnak egymásnak is.

Élő könyvtár

Időtartam: 45-90 perc

Létszám: 12-30 fő

Eszközigény: Előre nyomtatott Élő Könyvtári adatlapok

A gyakorlat célja: Az Élő Könyvtár foglalkozás elsődleges célja, hogy a résztvevők élő, személyes példákon keresztül ismerkedhessenek meg egy-egy szakma,

hivatás mindennapjaival, illetve hogy a saját hivatásukban kiteljesedett, elégedett életet élő felnőttekkel találkozhassanak. Saját korábbi kutatásaink[1] igazolták, hogy az egész embert megmutató példa az, ami legerősebb szintű hatást gyakorol az identitás-szintű fejlődéshez, tehát ha azt nézzük, hogy a pályaválasztás témájával való foglalkozás azt is érinti, hogy a diákok egy saját szakmai identitás kialakításához vezető úton járnak, akkor az ilyesfajta „egészalakos kép", tehát egy-egy emberi példa, életút megmutatása a legjobb, amit kínálhatunk nekik. Másfelől, a pályaválasztás során felmerülő kérdések között az alapvető információkon túl nagyon sok olyan kérdés is felmerül, amelyekre könyvekből vagy internetes tájékoztatókból hiába is keresnénk a választ – ezekre, ha nem is univerzális választ, de saját, életszagú, valós válaszokat tudnak adni az Élő Könyvek.

Leírás: Az Élő Könyvtár a délutáni rész bevezetője után nyit ki, a könyvek kölcsönzését a Könyvtáros, vagyis az itteni foglalkozásvezető irányítja az erre kijelölt pultnál. Itt elérhető és átlapozható a katalógus is, amelyből választani lehet élő könyvet. Amikor beérkezik egy kérés, akkor a könyvtáros odakíséri a résztvevőt az általa választott élő könyvhöz, bemutatja őket és leülnek beszélgetni.

Praktikus, ha a kölcsönző pultnál elhelyezünk néhány példa kérdéssort, hogy mi mindent érdemes megkérdezni az élő könyvektől, mert egyrészről van, aki érdeklődik, de nehezen tudja megfogalmazni a kérdéseit, másfelől vannak olyan élő könyvek, akiknek bármilyen kérdés nélkül is rengeteg mesélnivalójuk van, és vannak, akik jobban szeretnek konkrét kérdésekre válaszolni.

A gyakorlat variációi: az IránytűVol2 képzésen belül, mivel egy próba-élőkönyvtár gyakorlatot valósítunk meg, az élő könyvek és az olvasók is az adott képzési csoport tagjai közül kerülnek ki, vagyis mindenki kipróbálhatja az egyik és a másik szerepet is, két fordulóban. A valós, iskolai helyzetekben kb. 20-25 élő könyv áll rendelkezésre a 60-80 olvasó számára, akiknek a mozgását, találkozását a foglalkozásvezető, vagyis könyvtáros facilitálja.

Veszélyek és tapasztalatok: Az Élő könyvtárban mindig vannak népszerűbb, és kevésbé keresettebb könyvek, ezért a könyvtárosnak érdemes figyelnie arra, hogy biztosítsa az olvasók és a könyvek arányos, egyenletes beosztását.

Egyéni pályaorientációs tanácsadás

Időtartam: 45-90 perc

Létszám: a rendelkzésre álló időtől és a tanácsadók számától függ

Eszközigény: nincs

A gyakorlat célja: Az egyéni tanácsadási helyzet kipróbálása kliens és tanácsadó oldalról egyaránt

Leírás: Az Iránytű vol2 programban megvalósuló képzés során egy rövid szimulációs gyakorlatot építünk be, amelynek során két fordulóban a

[1] Molnár Kriszta – Rabec István: Állj Pályára. 2012. A TANDEM saját kutatása, melyben 430 középiskolást kérdeztünk meg pályaorientációs témákban. A tanulmány az alábbi linken letölthető: https://www.tandemno.sk/kutatas

csoporttagok kipróbálhatják a tanácsadói és kliens szerepet is. Első lépésként két részre osztjuk a csoportot, az egyik fele a tanácsadói szerepre készül fel, a másik fele pedig kliensként keres valamilyen pályaorientációs témát, amellyel a próba-helyzetben felkeres egy tanácsadót.

Amikor elindulnak a mini tanácsadások, egy 15-20 perces időkeretben, páros munkában egy szimulált tanácsadás zajlik.

A gyakorlat variációi: A diákokkal zajló pályaválasztási programon képzett tanácsadók állnak rendelkezésre egy 20-30 perces beszélgetésre az érdeklődő diákokkal.

Veszélyek és tapasztalatok: Mivel a pályaorientációs tanácsadói szerepnek van egy nagyon komoly szakmai háttere, nyilván nem könnyű egy szimulált tréninggyakorlat során belehelyezkedni ebbe a szerepbe úgy, hogy nem tanultunk a tanácsadás módszertanáról előtte semmit – azt megelőzendő, hogy a résztvevőink emiatt kellemetlenül érezzék magukat, a trénerek részéről fontos lehet egy bevezető összefoglalás arról, hogy milyen legyen a tanácsadói oldal jelenléte (aktív hallgatás, nyitott kérdések használata, visszatükrözés stb.). Hangsúlyozzuk, hogy bár „tanácsadó" a szerep megfogalmazása, mégsem hasznos, ha túl direkt tanácsokat próbál adni, inkább törekedjen arra, hogy segítse a társát a saját megoldásainak a megtalálásában.

Melléklet: Energizer játékok a pályaorientáció témához kapcsolódóan

Evolúció

Időtartam: 5-10 perc

Létszám: 12-30

Eszközigény: nincs

A gyakorlat célja: A csoport felpezsdítése, játék.

Leírás: A játék kezdetén mindenki TOJÁS állapotból indul, és az a cél, hogy a játékosok eljussanak a SUPERMAN szintre. Ezt úgy tudják megtenni, hogy a klasszikusan ismert kő-papír-olló csatát játszanak a velük szembejövőkkel. Aki megnyeri a kő-papír ollót, az szintet lép, aki veszít, az marad a saját szintjén. A szintek a következők: TOJÁS - CSIRKE - DÍNÓ - SUPERMAN (ezek az evolúciós szintek tetszés szerint módosíthatók, akár pályaorientciós témára is, pl. GYAKORNOK - JUNIUR - SENIOR - MENEDZSER - ÜGYVEZETŐ). A játék egy nagy nyüzsgés formájában zajlik, a kezdéskor mindenki eljátssza a saját szerepét (adjunk egy utánzó mozdulatot mindegyik evolúciós szintnek, illetve mondják is a nevét annak, akik éppen ők).

A gyakorlat variációi: A játék végét különbözőképpen kijelölhetjük: véget érhet akkor, amikor az első játékos felkiált, hogy ő már SUPERMAN, de akkor is, amikor mindenki SUPERMAN lett.

Veszélyek és tapasztalatok: ha a csoportvezető nem tesz bele elég energiát, bolondozást az elején, könnyen laposssá válhat.

Királyfi-Királylány-Sárkány

Időtartam: 5-10 perc

Létszám: 8-18 fő

Eszközigény: nincs

A gyakorlat célja: a csoport felpezsdítése, játék

Leírás: A játék szintén a kő-papír-olló logijákára működik az előzőhöz hasonlóan, itt viszont a csoport két kiscsoportként verseng egymással. A csoportot elfelezzük és két egymással szemben álló sorba sorakoztatjuk fel. Az egyes kiscsoportok feladata az lesz, hogy egy rövid megbeszélés alatt egyeztessék, hogy kit fognak megjeleníteni a három szereplő közül. Ez után egy adott jelre, például beszámolásra a két szemben álló csoport összetalálkozik és kiderül, ki a nyertes. A sárkány elrabolja a királylányt, a királylány rabul ejti a királyfi szívét, a királyfi viszont legyőzi a sárkányt. Az egyes szereplők megjelenítéséhez tartozzon egy mozdulat, amit minden játékosnak meg kell jeleníteni és a jelre közeledjenek is a csoportok egymáshoz. A királyfi kirántja a képzeletbeli kardját, a királylány pipiskedik esetleg mond egy “óóóó” hangot, a sárkány pedig óriásira nyitja a száját - ezt a játékosok a két kezükkel jelenítik meg.

A gyakorlat variációi: Azt, hogy meddig tart a játék, meghatározhatjuk úgy is, hogy hány pontot kell a győztes csapatnak elérni, vagy úgy is, hogy összesen hány fordulót játsszunk.

Alliteráló nevek

Időtartam: 5-10 perc

Létszám: 8-18 fő

Eszközigény: nincs

A gyakorlat célja: Témára hangolódás, névtanulás

Leírás: A csoportfolyamat kezdetén, amikor egymást nem ismerő csoporttagok ülnek egy körben, fontos, hogy az ismerkedést a nevek kölcsönös megtanulásával is megalapozzuk. Ezt könnyíti, ha a névhez valamilyen tulajdonságot is kapcsolunk. Ezért arra kérjük a csoporttagokat, hogy úgy mondják el a keresztnevüket, hogy valamilyen tulajdonságot, jellemzőt is tesznek hozzá, amit igaznak tartanak saját magukra. Pl: Kitartó Kriszta.

A gyakorlat variációi: Haladóbb csoportnál meghatározhatjuk specifikusabban, hogy milyen tulajdonságokat tesznek a nevük elé, például lehetnek ezek kimondottan munkaerőpiaci kompetenciák - Kezdeményező Kriszta. Kezdőbb, fiatalabb csoportnál lehet az a feladat, hogy különböző foglalkozások nevét tegyék a keresztnevük elé, ez is segíti, hogy a figyelmüket a téma irányába fordítsák, például Kalapkészítő Kriszta.

Forró szél

Időtartam: 5-10 perc

Létszám: 8-20 fő

Eszközigény: körbe rakott székek, eggyel kevesebb, mint ahányan a csoportban vannak

A gyakorlat célja: a csoport megmozgatása, ismerkedés

Leírás: a csoport a szorosan körbe rakott székeken ül (az instrukció kiadásánál még lehet ugyanannyi szék, mint amekkora a létszám, de utána egy széket kiveszünk). Egy valaki áll majd a körben, aki elkezdi mondani az alábbi mondatot: “Forró szél fúj azokra, akik …” és a végén ő szabadon döntheti el, hogy milyen tulajdonságot, jellemzőt, tapasztalatot tesz ide. Amint elhangzik a mondat, akikre érvényes az adott állítás, azok fell kell, hogy álljanak és a lehető leggyorsabban találjanak egy másik helyet maguknak (kivéve a közvetlen mellettük ülő széket), miközben a kör közepén állónak is az a dolga, hogy mielőbb leüljön egy szabad helyre. Aki nem talál magának elég gyorsan széket, a kör közepébe kerül és ő mondja a bűvös mondatot következőképp. Ha a körben álló azt kiál tja, hogy “SZÉLVIHAR!”, akkor mindenkinek fel kell állni és egy másik helyre leülni.

A gyakorlat variációi: a mondatbefejezések lehetnek egészen egyszerűek és felületesek (pl: akik szeretik a fagyit), de irányíthatjuk úgy, vezetői mintaadással a kezdőkérdést, hogy mélyebb ismerkedésre is alkalmas legyen a gyakorlat (pl. akik

szeretik a veszélyes helyzeteket) vagy eleve adhatjuk úgy az instrukciót, hogy a pályaválasztással kapcsolatos állítások hangozzanak csak el (pl. akik szeretnének sok pénzt keresni, akiknek a szabadság fontosabb, mint a kiszámíthatóság, akik külföldön képzelik el a jövőjüket stb.)

Ajánlott irodalom

Borbely-Pecze Tibor Bors: Pályaválasztás, pályaorientáció, pályaedukáció. Magyar Pedagógiai Társaság

Csíkszentmihályi Mihály, Barbara Schneider: Életre hangolva. A felnőtté válás útvesztői. Nyitott Könyvműhely, Budapest, 2011.

Frenkl Sylvia - Fodor László - Sávai Margit - Simon Péter - Zseni Annamária: Játékban felnőni - Pszichodráma a gyakorlatban. Animula Kiadó, 2000Rudas János: Delfi örökösei. Lélekben Otthon Kiadó, 2007

Rudas János: Javne örökösei. Oriold és Társai kft. 2011

Rudas János: Önismereti csoportok. Animula kft. 1999

Rudas János: Csoportdinamika. Oriold és Társai kft, 2016

Molnár Kriszta – Rabec István: Állj pályára! Pályaorientáció a középiskolában. https://www.tandemno.sk/sites/default/files/2024-08/%C3%81llj%20p%C3%A1ly%C3%A1ra_final_weboldalra.pdf

A pályaorientáció szerepe a társadalmi integrációban. Szilágyi Klára szerk. https://edit.elte.hu/xmlui/handle/10831/33191

Dr. Spencer Kagan – Miguel Kagan: Kooperatív tanulás. Önkonet KFT.

Dr. Török Gábor Pál - Dr. Marlok Zsuzsa: Pszichodramatikus módszerek az egyéni segítő kapcsolatokban. In: A Magyar Pszichodráma Egyesület szakmai folyóirata, 2023 ősz. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.pszichodrama.hu/wp-content/uploads/2023/11/Pszicho-u%CC%81jsa%CC%81g-2023-online.pdf