Varázsigék

Program tematika

Személyiségfejlesztő tréning – tehetséggondozó program a 2019/2020. tanévben

A program óraszáma: 62 óra + 3 napos tábor

A tábor helyszíne: Dunakanyar, Visegrádi-hegység.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Foglalkozás megnevezése** | **Foglalkozás témája** | **Foglalkozás módszertana** | **Elvárt eredmények** |
| I. téma: Ismerkedés. I.1. Mi a tehetség? | A tehetség fogalma, összetevői: Ismerkedő kör. Fő szabályaink, elvárások, célok, egyéni vállalások. Mi a tehetség? Menj, állj! Milyen állat lennék? A tenyerembe van írva 1.(amiben jó vagyok) | ÁEK\* (Átlépek egy küszöbön) modul leírása alapján. Tréning. Közös megbeszélés, vita. Egyéni önálló munka. | A program céljának megismerése, alapszabályok-keretek kialakítása. Tehetségfogalom egyeztetése. Saját tehetség, legfontosabb sikeres területek (erősségek) tudatosulása. Első benyomások a csoport többi tagjáról.  |
| I.2. Ismerkedjünk! | Ismerkedés. Energetizáló-együttműködő lufis gyakorlat. "Valószínűleg nem tudtad rólam…", Kiről mit tudtunk meg? A tenyerembe van írva 2. | ÁEK Csoportos tréninggyakorlat.  | Egyre több ismeretet megosztanak magukról. Csoporton belüli együttműködés első élményei. Tudatos (célzott) egymásra figyelés beindul. Erősségek tudatosulnak.  |
| I.3. Bemutatjuk egymást | Ismerkedés. Egymás bemutatása megadott szempontok alapján - interjúzás után.  | ÁEK Csoportos tréninggyakorlat. Páros megbeszélés.  | A motiváló tevékenységek, az erősségek tudatosításával pozitív énkép erősödik. Tiszteletben tartják egymás személyiségét, meghallgatják egymást.  |
| I.4. Ilyenek vagyunk mi | Egymás megismerése tudások és képességek önbemutatása és véleménymegosztás révén. Képességfa. Mi a véleményed? | ÁEK Csoportos tréninggyakorlatok.  | Az együvé tartozás alapjai kialakulnak. Az eltérő nézőpontok érvényessége tudatosul. A hiedelmekkel és az érzelmekkel kapcsolatos kritikai gondolkodás fontosságáról újabb benyomásokat szereznek. |
| I.5a Információ vagy híresztelés? | Az eltérő értelemezési keret és információmennyiség miatt bekövetkező informciótorzulás megtapasztalása. Add tovább! - gyakorlat. | ÁEK Csoportos tréninggyakorlatok.  | Annak tudatosulása, hogyan jönnek létre tévhitek és hírsztelések. |
| I.5b Egymásra hangolva | Az odafigyelési készség fontossága, a hatékony kommuniikáció nehézségei, tisztázás lehetőségei.  | ÁEK Csoportos tréninggyakorlatok.  | Az odafigyelés és tisztázás elemi szabályainak alkalmazása - tudatosítással.  |
| I.6 Mi van a tető alatt? | Az iskolához kapcsolódó pozitív és negatív érzelmek. A kezedményező szerep a jövő alakítása szempontjából. (Mit lehet tenni? - gyakorlat)  | ÁEK Páros és csoportos tréninggyakorlatok.  | Az iskolához fűződő érzelmek felszínre kerülnek. Felsmerik, hogy a kezdeményező szereppel aktívan befolyásolhatjuk jövőnket. |
| I.7. Szabályaink | A csoport működését meghatározó közös szabályok kidolgozása. (Kié a hörcsög? Szabályaink megalkotása.) | ÁEK Csoportos tréninggyakorlat egyéni feladatmegoldással és csoportos megbeszéléssel.  | Elfogadják a közös szabályok szükségességét, kialakulnak a további munka közös szabályai. |
| II. téma: Ami közös bennünk (pl. a tehetség). II.1. Ilyenek vagyunk  | Legjellemzőbb tulajdonságaink érzékeltetése állandó jelzőkkel. Közös vonások kiemelése. | ÁEK Csoportos tréninggyakorlat páros interjúkkal és csoportos megbeszéléssel.  | A tehetség tudat erősödése, saját tehetségünkkel kapcsolatos felelősség felismerése. A pozitív és negatív tulajdonságaikat bátrabban felvállalják nyilvánosan. |
| II.2. Ami közös bennünk | Közös tulajdonságaink megtalálása és megfogalmazása. (Kiemelkedő képesség, motiváció, kreativitás, tehetség, céltudatosság…) Gyakorlat: Forrás; Saroktól sarokig (vélemények) | ÁEK Csoportos tréninggyakorlat páros és teljes csoportos megbeszéléssel. Venn diagram készítése. | Páros és teljes csoportos helyzetekben közös vélemények megtalálása és megfogalmazása.  |
| II.3. A boldogság nyomában | A kitartás szerepe a nehézségek leküzdésében.  | ÁEK Csoportos filmfeldolgozás (beszélgetéssel), személyes reflektálás (feladatlappal).  | Jobban megértik, hogy a kitartás és a sikeres problémamegoldás között ok-okozati kapcsolatok vannak. Saját élethelyzetükben/tehetségük kibontakoztatásában is fellismerik a kitartás szükségességét.  |
| III. téma: Együtt könnyebb. III.1. Bizalom | Bizalom a társsal kapcsolatban. Gyakorlatok: Vak-kör. Bizalomséta. Háttal vezetés.  | ÁEK Tréninggyakorlatok: páros gyakorlat, páros és teljes scsoportos megbeszélés, feldolgozás.  | A biztonság megélése társas, "vak" helyzetekben.  |
| III.2. Kedves legyek vagy önző? | A bizalom szerepe az együttműködésben, a sikerhez vezető úton. Gyakorlatok: Kedves legyek vagy önző? | ÁEK Tréninggykorlat: csoportos problémamegoldás 2 csapatban.  | Megélik a bizalmatlanság hátrányát, a bizalom előnyét. |
| III.3. A mi várunk | Együttműködés, a csapatban betöltött szerepek.  | ÁEK Tréninggykorlat: csoportos problémamegoldás.  | Tudatosulnak a csoportban betöltött, kialakuló szerepek, saját szerepek. Megélik a kezeeményezés, rugalmasság és alkalmazkodás, asszertív kommunikációfontosságát,  |
| IV. Téma: a kreativitás. IV.1. Csodakő | A kreativitás szükségessége a tehetségben. Gyakorlat: Torrance-körök. A csodakő. Klligramma.  | VAR\* (Varázsszem) Élménypedagógiai gyakorlatok, tréninggyakorlatok.  | Meglátják a kreativitás és a tehetség kapcsolatát, megismerik a kreativitás fő összetevőit. Átélik a csoportos kreatív tevékenység közben jelentkező örömet, izgalmat. |
| IV.2. Lomtalaníts! | Szokatlan használat. Analízis-szintézis. Gyakorlat: Lomtalaníts! | VAR élménypedagógiai gyakorlat egyéni és csoportos feladatmegoldással.  | Újabb élmények a csoportmunkáról, a csoportszerepekről, a kreatív problémamegoldásról.  |
| IV.3. Kavicsfestés | A metaforikus gondolkodás. Gyakorlat: Diófestés (kaviccsal). Különös párbeszéd.  | VAR élménypedagógiai gyakorlat egyéni és csoportos feladatmegoldással.  | Mernek újszerű megoldásokat alkalmazni játékos feladat során.  |
| V. Érzelmek V.1. Agyagérzelmek | Alapvető és gyakori érzelmek megnevezése, kifejezése, felismerése. Gyak: Agyagérzelmek. | VAR élménypedagógiai gyakorlat egyéni kézműves alkotás csoportos megbeszéléssel.  | Felismerik a különbööző érzelmeket jelző jegyeket, kreatív alkotást készítenek.  |
| V.2. Hegyek, völgyek | Adott életszakasz végigtekintése, az életeseményekhez kapcsolódó érzelmek megfogalmazása. Gyakorlatok: Hegyek, völgyek; Különös kirándulás. | VAR élménypedagógiai gyakorlat egyéni kézműves alkotás csoportos megbeszéléssel.  | A sikerek és kudarcok, a pozitív és negatív élethelyzetek váltakozásának felismerése.  |
| VI. Agresszió. VI.1. A medúza tutaja | Az emberi agresszió. Az agresszióhoz vezető események, indulatok. Gyak.: Nézzünk farkasszemet! A medúza tutaja. Neheztelek rád. | VAR élménypedagógiai csoportos gyakorlat, megbeszélés.  | Tudatossá válik, hogy frusztráció esetén az indulatok agresszióhoz vezethetnek.  |
| VI. 2. Kirekesztve | A kirekesztettség mint az agresszió egy formája (okok, lehetőségek). Gyak.: Kirekesztve. Hol az erőszak? | VAR élménypedagógiai csoportos gyakorlat, megbeszélés.  | Megértik, hogy a kirekesztés az agresszió egy formája, és ez ellen lehet tenni. Meg tudják határozni az agresszió jellemzőit és az erőszak fogalmát, felismerik az agresszió jeleit.  |
| VI.3. A farkas, a nyuszi és a bölcs mackó.  | Az asszertivitás, a szubmisszivitás és az agresszivitás elemeinek vizsgálata, az asszertív viselkedés tudatosítása. Gyak.: A farkas, a nyuszi… | VAR élménypedagógiai csoportos gyakorlat, szerepjáték, csoportos megbeszélés.  | Felismerik a három különböző viisselkedésmódot. |
| VII. A kíváncsiság (motiváció). VII.1. Kíváncsiság | A kíváncsiságmotívumok szerepe a tehetség kibontakoztatásában. Gyak.: Kíváncsiság. Mi van a tető alatt? | VAR önismereti gyakorlat egyéni feladatmegoldással és csoportos megbeszéléssel.  | A rendszeres önértékelés igénye megjelenik. |
| VIII. Szorongás, félelem VIII.1. Nézzünk szembe a félelemmel! | A szorongás testitünetei. Saját szorongásaink fő okai. A pozitív és negatív szorongás. Versenyszorongás. Gyak.: Nézzünk szembe a félelemmel! Félelem a kalapban.  | VAR önismereti teszt (Tanulás iránti attidüd), élménypedagógiai csoportos gyakorlat, szerepjáték, csoportos megbeszélés.  | Tudatosulnak a saját szorongást leginkiább kiváltó helyzetek. Felismerik, hogy vannak gátló és előrevivő szorongások. |
| VIII.2. Sressz és a versenyhelyzet | A stressz a versenyszituációban. Gyak: Kockaépítés. Stresszoldás szimbólummal. Stresszoldás gyakorlatok (mozgás, légzés).  | VAR Élménypedagógiai gyakorlat (építőjáték)  | Azonosítják a stressz fokozódásának jeleit saját magukon, egyszerű stresszoldó technikákat ismernek meg.  |
| IX. Konfliktusok és kezelésük. Perpatvar | A konflliktus, mint a versengés egy formája. A konfliktusok kezelésének gyakori, valamint számunkra új módjai. Gyak.: Tolvajnak látszik. Busszal megyünk perpatvarba. | VAR Élménypedagógiai gyakorlat (építőjáték)  | Tudomásul veszik a konfliktusok gyakoriságát. Meg tudják különböztetni az agressziót az asszertivitástól. Erősödik kompromisszum- és problémamegoldási készségük.  |
| X. Versengés. X.1. Kapj el, ha tudsz! | A társas összehasonlítás szerepe az önértékelésben. A versengés oka az összehasonlítás. Az építő versengés. Gyak: Kapj el, ha tudsz! A szavanna vadászai.  | VAR Élménypedagógiai gyakorlat, csoportos, egyéni versengés, mozgásos játék.  | Megértik a versengés okát, tudják,hogy van építő és romboló versengés.  |
| X.2. Toronyépítés | Viselkedésformák és érzelmek a versengés során. Gyak.: Toronyépítés. Maffia játék. | VAR Élménypedagógiai gyakorlat, csoportos versengés, egyéni versengés.  | Felismerik a versengés során megjelenő különböző szerepeket és tevékenységformákat, érzelmi megnyilvánulásokat. |
| XI. Meggyőzés XI.1. A fele sem igaz! | A társas befolyásolás. Manipuláció és konszenzus. Gyak.: A fele sem igaz! Téli túlélés. | VAR Élménypedagógiai gyakorlatok. Egyéni és csoportos versengés.  | Azonosítják a meggyőzésben szerepet játszó legfontosabb tényezőket (logika, érzelmek…). Tapasztalatokat szereznek saját hatékonyságukról és a konszenzus jelentőségéről. |
| XII. Identitás.  | Önismereti kép - tulajdonított kép - visszatükrözött kép. Gyak.: Énkép máskép(p) | VAR Élménypedagógiai gyakorlatok. Feladatlap kitöltése.  | Szembesülnek önismereti képük és a visszatükrözött kép közötti különbségekkel. |
| XIII. Értékek | A jó és rossz közötti választás. Gyak.: Széplány.  | VAR Élménypedagógiai gyakorlatok. Csoportos konszenzusgyakorla.  | Képet kapnak arról, hogy nem egyformán tartják az emberek fontosnak a különböző értékeket. Tudatosan megélik a mások értékeivel való azonosulást és különbözőséget.  |
| XIV. Jövőkép | Saját jövőkép felvázolása (összefüggésben a tehetségterülettel). 10 év múlva vagy levél a jövőből - gyakorlat. | VAR Élménypedagógiai gyakorlat. Szerepjáték.  | Céljaiikat megfogalmazzák.  |
| XV. Zárókép | A lezárás élményének felerősítése. Lezáró beszélgetések, visszajelzések - játékos eszközök segítségével (pl. story-kocka, ajándékozás, megkezdett mondat) | Lezáró gyakorlatok. Beszélgetés.  | A résztvevők a fejlesztő programot lezártnak tekintik.  |