



# **Tréneri túlélőkészlet a digitális korszakban**

Online segédanyagok gyűjteménye



## Tartalomjegyzék:

Bevezetés: Az oktatók túlélőkészlete a digitális korszakban	5
<b>1. gyakorlat:</b> Önarckép	8
<b>2. gyakorlat:</b> Asszociációs kollázs	10
<b>3. gyakorlat:</b> Ablak nézet	12
<b>4. gyakorlat:</b> Hol tartunk most?	14
<b>5. gyakorlat:</b> Érzelmi zenegép	16
<b>6. gyakorlat:</b> Valóságszűrők	19
<b>7. gyakorlat:</b> Érzelmi időjárás-jelentés	21
<b>8. gyakorlat:</b> Olvadó jégszobor	23
<b>9. gyakorlat:</b> Meditáció: Vezetett meditáció	25
<b>10. gyakorlat:</b> Jó hírek fesztiválja	29
<b>11. gyakorlat:</b> Lélegezz	31
<b>12. gyakorlat:</b> Szófelhő a gondolatokról	34
<b>13. gyakorlat:</b> A hála gyakorlása	37
<b>14. gyakorlat:</b> Charades	41
<b>15. gyakorlat:</b> Állapot-ellenőrzés	43
<b>16. gyakorlat:</b> A méretezés ereje	45
<b>17. gyakorlat:</b> 60 másodperc	47
<b>18. gyakorlat:</b> A csapat felhatalmazása	49
<b>19. gyakorlat:</b> Jó reggelt, rádió!	51
<b>20. gyakorlat:</b> Vélemény megosztása chaten	53
<b>21. gyakorlat:</b> Tárgyak körülöttem	55
<b>22. gyakorlat:</b> Testek vagyunk	58



<b>23. gyakorlat:</b> Egyetért vagy nem ért egyet?	60
<b>24. gyakorlat:</b> Első lépés	62
<b>25. gyakorlat:</b> Az érvek csatája	65
<b>26. gyakorlat:</b> Csoportos szóbeli portré	68
<b>27. gyakorlat:</b> Mit szeretnél megtanulni?	70
<b>28. gyakorlat:</b> Calendarium	72
<b>29. gyakorlat:</b> Elevator pitch	75
<b>30. gyakorlat:</b> Mit mond nekem a testem?	77
<b>31. gyakorlat:</b> Drag and drop történet	80
<b>32. gyakorlat:</b> Közösségi bemelegítés	82
<b>33. gyakorlat:</b> Kulturális kódok	84
<b>34. gyakorlat:</b> A szív melege	86
<b>35. gyakorlat:</b> A neved története	89
<b>36. gyakorlat:</b> Mi a szellemállatod?	91
<b>37. gyakorlat:</b> Az idő kérdése	93
<b>38. gyakorlat:</b> 45 másodperc	95
<b>39. gyakorlat:</b> A kérdések ereje	97
<b>40. gyakorlat:</b> Gyakorlati szójegyzék	99
<b>41. gyakorlat:</b> Ruha a mai napra	101
<b>42. gyakorlat:</b> A kalap maradhat	105
<b>43. gyakorlat:</b> Közös pontok	107
<b>44. gyakorlat:</b> Kahoot-kihívás	109
<b>45. gyakorlat:</b> Táncoló kezek	111
<b>46. gyakorlat:</b> Papírdarab	113
<b>47. gyakorlat:</b> Energiagyár	115
<b>48. gyakorlat:</b> Mind map	117



<b>49. gyakorlat:</b> Csendes megbeszélés	120
<b>50. gyakorlat:</b> Tenyér és szem	123
Szerzők és közreműködők	125



## I. Bevezetés: Az oktatók túlélőkészlete a digitális korszakban

Ingyenes online ötletek arra vonatkozóan, hogyan teheti vonzóbbá képzéseit a közönség számára.

Úgy érzi, hogy túlstimulálják az ötletek, amelyek nem hoznak eredményt? Vagy szeretné fejleszteni az online készségeit és szintre hozni az online óráit? Vagy csak tudni szeretné, hogyan fűszerezheti meg online képzését?

Erre van szüksége! Ez az eszköztár ötvenféle magával ragadó és egyszerű gyakorlatot ötvöz. Ezeket használhatja online képzése során, hogy teret nyisson a fizikai, szociális, érzelmi és kognitív fejlődésnek.

Készen állnak az ön rendelkezésére: energizáló eszközök, játékok, vitaindító kérdések és technikák, visszajelzések, 5 perces bemelegítések és földelő meditációk, mindezek ingyenesen és az ön rendelkezésére állnak. Mindez azért van, hogy a képzését hatékonyabbá, egyedibbé, változatosabbá és szórakoztatóbbá tegye.

A TRENDSS eszköztár szakmai oktatók és nevelők együttműködésének eredménye. Az eszköztár létrehozása során a következő célcsoportra összpontosítottunk: online vagy online készülő oktatók, akiknek ki kell tűnniük, és a legjobb minőséget kell nyújtaniuk közönségüknek. Az eszköz ötvözi az új és naprakész eseteket és példákat, valamint a világjárványok során kifejlesztett vagy az offline oktatásból az online oktatásba átvitt jó gyakorlatok gyűjteményét.

A könnyebb használat érdekében minden gyakorlat ugyanazt a struktúrát követi – szervezési információk, mint például a résztvevők száma, a gyakorlat célja, időtartama, a szükséges anyagok és eszközök. Lépésről lépésre ismertetjük a gyakorlat menetét, és tippeket és javaslatokat osztunk meg a gyakorlat különböző módokon történő végrehajtásához.



Négyféle tevékenység létezik:

- **Szociális**

Találjon például egy megnyerő módot az **ismerkedésre**, és hagyja, hogy a csoport új, vicces, a csoport energiáját felpezsdítő tevékenységekkel **kötődjön egymáshoz**.

- **Érzelmi**

Például hogyan lehet **lecsillapítani** a résztvevők érzelmeit, és visszahozni őket a „jelen” pillanatba, vagy hogyan lehet **bevonni** azokat, akik nem érzik jól magukat, ha hangosan beszélnek a plenáris ülésen, különösen ha arra kérik őket, hogy fejtsek ki gondolataikat.

- **Test**

Például hogyan lehet bevonni a test **feszültségének csökkentésére**, a munka közbeni **pihenésre** vonatkozó ötleteket.

- **Kognitív**

Például **hogyan strukturálhatja a résztvevők tudását a megvitatott témában, vagy hogyan kaphat visszajelzést** a megszerzett információk hasznosságáról, illetve javaslatokat arra vonatkozóan, hogyan javíthatja oktatói munkáját.

**További információ:** <https://trendss.eu/trainers-survival-kit-in-the-digital-era/>

Az eszköztár A digitális puha készségek oktatóinak útiterve –TRENDSS projekt része, amelyet a világjárvány digitális oktatási paradigmaváltására adott azonnali válaszként hívtak életre.

A TRENDSS projekt transznacionális konzorciuma ( <https://trendss.eu/> ) hat partnerszervezetből áll: Magyarországról a Yes You Can, Lengyelországból a Culture Shock Foundation, Görögországból a Helix hub, Horvátországból a Delta, Romániából a Drawing Rocks és Grúziából a Sunny House.

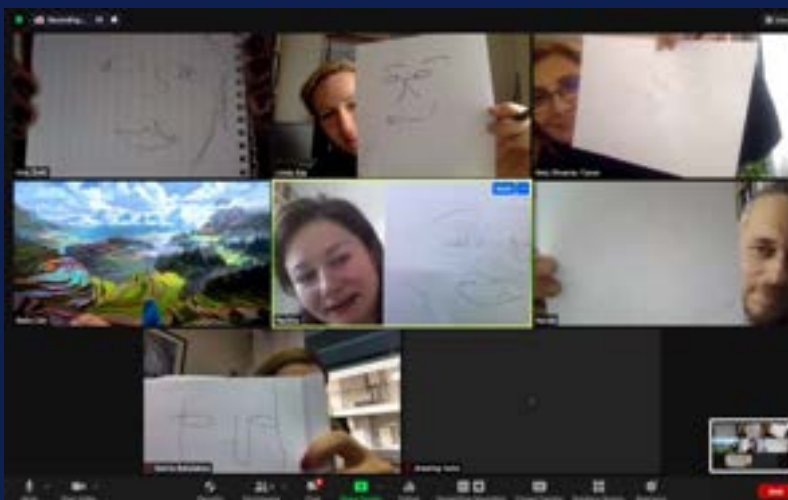
A TRENDSS projekt újdonsága abban rejlik, hogy integrált megközelítésben ismeri fel, hogy a digitális korszakban más pedagógiai gyakorlatokra van szükség, és azonnal reagál az oktatási paradigmaváltás aktuális kérdéseire azáltal, hogy tagjainak szakterületére, a puha készségek fejlesztésére összpontosít.



## II. Gyakorlatok



## 1. gyakorlat: Önarckép



TRENDSS-csapatunk önarcképei, amelyek az egyik bemutatkozó találkozónk során készültek a [Zoomon](#) keresztül

Csoportméret	10–15 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b> Ennek a gyakorlatnak a célja, hogy megismerjék egymást, és a résztvevők vizuálisan, rajzok segítségével kapcsolódjanak be. Használhatja bemelegítésként és energizálóként a képzés minden szakaszában.
Időtartam	10–15 perc
Alkalmazások	n/a
Anyagok	A találkozó előtt győződjön meg arról, hogy minden résztvevő előkészített egy A4-es papírlapot és egy tollat, filctollat vagy ceruzát!
A gyakorlat lépései	Kérjük meg a résztvevőket, hogy vegyenek elő egy papírlapot és egy tollat vagy ceruzát. Ezután kérjük meg őket, hogy tegyék a papírt az arcukra, és vegyék elő a tollat. Miközben a





papírlapot az arcukon tartják, kérik meg őket, hogy rajzolják meg az arcuk körvonalait. Mondja meg nekik, hogy ne feledkezzenek meg a szemükről, szemöldökükről, orrukról, szájukról és hajukról!

Bátorítsa a résztvevőket, hogy osszák meg munkájukat a csoporttal, és a gyakorlat céljától függően:

Az ülés elején

**Bemelegítésként:**

Írja le ezt a személyt, akit lerajzolt. Ki ő? Hogyan érzi magát ez a személy? Mit gondol?

**Mint a kapcsolatteremtés és bevonás eszköze:** Mit vár ettől a találkozótól/képzéstől?

Középen (bevezetés az ülés következő részéhez)

**Bejelentkezésként:** Lehetőséget ad arra, hogy például elhatárolódjon: hogyan érzi magát ez a személy eddig? Vagy hogyan érzi magát ebben a pillanatban?

A végén megkérheti a résztvevőket, hogy készítsenek egy csoportképet, miközben bemutatják önarcképüket.

**Mint az értékelés/reflexió:** Mit tanult ma az illető? Elégedett volt-e a műhelymunkával/képzéssel? Mit fog magával vinni ebből a tapasztalatból?

Lehetséges módosítások

Ezt ajánljuk bemelegítésként a képzés elején, de használhatja a megbeszélés végén is mint összefoglalót vagy a megbeszélés/munkahelyi elégedettségi felmérést a megbeszélés végén.

Szerzők

Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>).

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Az Európai Unió Erasmus+ programjának társalapítója.



## 2. gyakorlat: Asszociációs kollázs



Kollázs a résztvevőkkel készített asszociációkból a Padlet alkalmazással végzett csapatmunka témában

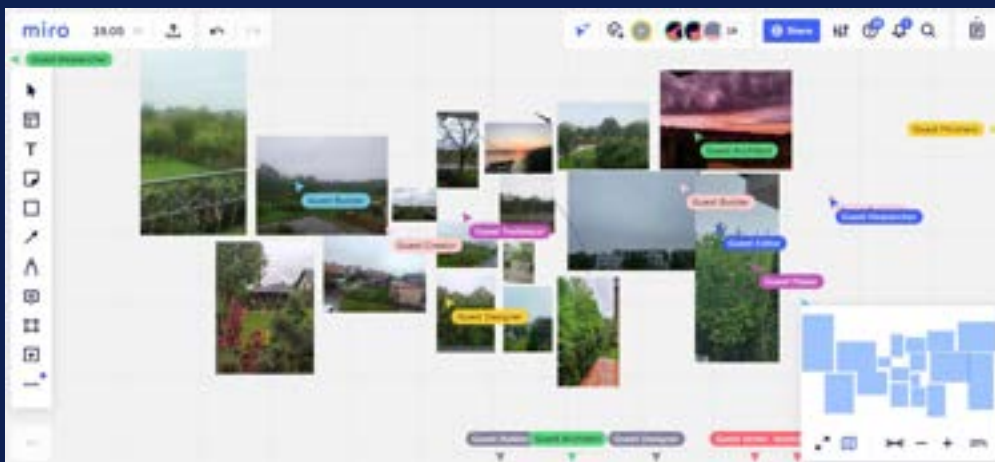
Csoportméret	10–15 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<p>Szociális / Test / Érzelmi / <b>Kognitív</b> / Társadalmi / Test / Érzelmi / <b>Kognitív</b></p> <p>Ismerjük meg a résztvevők ismereteit, hiedelmeit és felfogását, mielőtt mélyebben belemerülnénk a megbeszélés témájába.</p> <p>A gyakorlatok webes alkalmazásokat és vizuális kollázsokat használnak az elkötelezettség megteremtéséhez.</p>
Időtartam	10–15 perc
Alkalmazások	Készítsen elő egy Padletet ( <a href="https://padlet.com/">https://padlet.com/</a> ) vagy egy másik alkalmazást, ahol a fotókat és képeket együtt lehet feltölteni (pl. Miro, Mural, Gslides vagy Jamboard)!
Anyagok	n/a
A gyakorlat lépései	Kérje meg a résztvevőket, hogy keressenek a világhálón egy olyan képet vagy fotót, amelyet a megvitatandó témához társítanak, például: ha a téma a szakmai kiégés – milyen képek jutnak eszükbe, ha a kiégésre gondolnak –, keressenek egyet. Kérje



	<p>meg a résztvevőket, hogy töltsék le a kiválasztott képet a számítógépük asztalára, és helyezték el egy megosztott dokumentumban, például egy Padlet alkalmazásban vagy hasonlóban. Adjon a résztvevőknek egy percet, hogy megnézzék a közösen készített kollázst!</p> <p>A végén kérje meg, hogy mindenki röviden kommentálja a közös alkotást: 1 szó/1 mondat vagy 1 mondat.</p>
Lehetséges módosítások	<p>Őn is elmagyarázhatja és kommentálhatja a darabjukat, mint egy nagyobb egész részét, de javasoljuk, hogy a közös csoportmunka eredményeként kérje meg őket, hogy kommentálják a kollázst.</p> <p>A gyakorlatot használhatja a közös definíció kialakítására is az általuk összegyűjtött asszociációkból, és a használt padlet címeként leírhatja a definíciót.</p>
Szerzők	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.</p>



### 3. gyakorlat: Ablak nézet



A résztvevők által a Miro alkalmazás segítségével végzett ablaknézeti gyakorlat

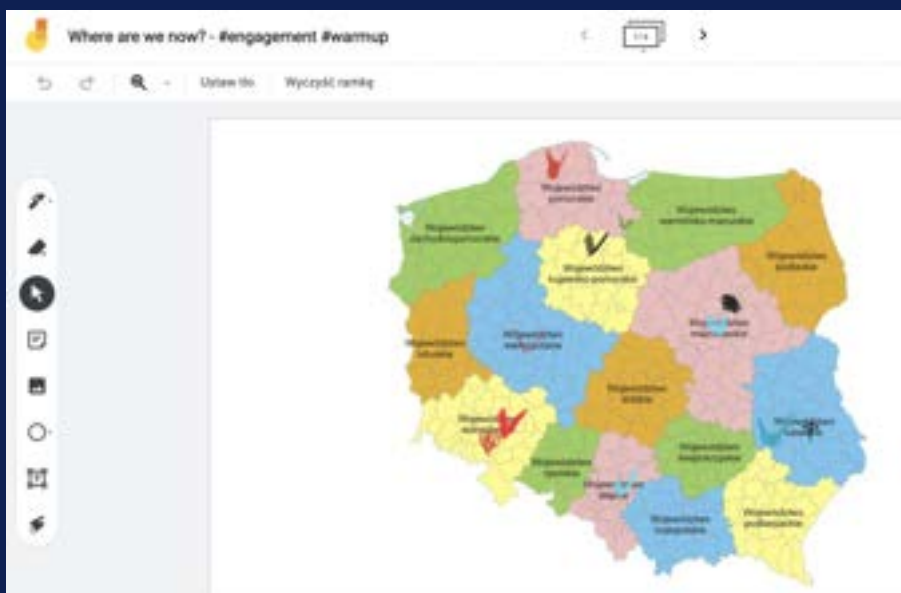
Csoportméret	10–15 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b> Vizuális bemelegítésként vagy energizálóként a jég megtöréséhez és egymás megismeréséhez.
Időtartam	15–20 perc
Alkalmazások	Padlet
Anyagok	A megbeszélés előtt kérje meg a résztvevőket, hogy okostelefonjaik legyenek a közelben!
A gyakorlat lépései	Kérjük meg a résztvevőket, hogy készítsenek egy képet az okostelefonjukkal arról a kilátásról, amit az ablakukból látnak onnan, ahol éppen vannak.  Készítsünk egy Padlet alkalmazást – kérjük meg mindenkit, hogy töltsön fel egy fényképet a Padletbe. A fénykép mellé mindenki odaírhatja a nevét.



	<p>A fotókból egy kollázs fog készülni. Beszélgessenek egy kicsit arról, hogy mit látnak a képeken, meglepte, érdekelte vagy szórakoztatta valami.</p> <p>Ezt a gyakorlatot a megbeszélés elején is használhatja, hogy a résztvevők kényelmesen érezzék magukat. Jól működik a szünet után is, mielőtt a csoport visszatér az ülés fő témájához.</p>
Lehetséges módosítások	<p>Ha valakinek nincs hozzáférése az ablakhoz, vagy nem akarja megosztani a kilátást, kérje meg, hogy készítsen egy képet a szobájáról/asztaláról, vagy kérje meg, hogy keresse meg a Google-ban azt az ablaknézetet, amelyet a résztvevők a gyakorlathoz való hozzájárulásként szeretnének megmutatni.</p>
Szerzők	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programjának társalapítója.</p>



## 4. feladat: Hol tartunk most?



Lengyelország térképe a résztvevők helyének jelölésével - [Gslides alkalmazást](#) használtunk

Csoportméret	Nincsenek korlátok
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális</b> / Test / Érzelmi / Kognitív / <b>Társadalmi</b> / Test / Érzelmi / Kognitív Vizuális bemelegítésként vagy energizálóként a jég megtöréséhez és egymás megismeréséhez – a csoport bevonásáról, a feltérképezésről és a vizualitásról szól.
Időtartam	10 perc
Alkalmazások	Készítsen elő egy Jamboardot ( <a href="https://jamboard.google.com/">https://jamboard.google.com/</a> ) vagy egy másik alkalmazást, ahová fényképeket vagy képeket lehet feltölteni (pl. Miro, Mural, Gslides)!
Anyagok	A találkozó előtt készítsen egy interaktív térképet az országról vagy a világról, attól függően, hogy a workshop nemzeti vagy nemzetközi jellegű.



A gyakorlat lépései	<p>A résztvevők helyének ellenőrzése egyszerre lehet integráló a csoport számára és értékes a tréner számára. Ossza meg a térkép (egy kiválasztott régió, ország vagy az egész világ) képernyőjét bármely elérhető webes alkalmazás segítségével! Kérje meg a résztvevőket, hogy jelöljék be, hol vannak most, vagy írják le a városuk nevét, ha az nem látható a térképen!</p> <p>Beszélje meg a csoport által lefedett terület hatókörét!</p>
Lehetséges módosítások	<p>Arra is megkérheti a résztvevőket, hogy írjanak neveket a jelöléseik mellé, így a helyeket az emberek nevével is fel tudja térképezni. Egy másik ötlet, hogy megkérjük a résztvevőket, hogy egy szóval, mondattal vagy mondattal reflektáljanak a térképkészítés folyamatára.</p> <p>Ezt a gyakorlatot bemelegítésként ajánljuk az edzés kezdetére.</p>
Szerzők	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programjának társalapítója.</p>



## 5. gyakorlat: Érzelmi zenegép



Az érzelmi zenegép gyakorlat lehetséges megjelenése a [Padlet alkalmazásban](#)

Csoportméret	2–100+ résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b> Gyors és egyszerű módja annak, hogy megtudja, hogyan teljesít egy csoport anélkül, hogy személyes részletekbe bocsátkozna. Ez az elkötelezettségről, bemelegítésről, zenéről, mozgásról és táncról szól.
Időtartam	10–15 perc
Alkalmazások	Készítsen elő egy Padletet ( <a href="https://padlet.com/">https://padlet.com/</a> ) vagy egy másik alkalmazást, ahol a fotókat és képeket együtt lehet feltölteni (pl. Miro, Mural, Gslides vagy Jamboard).
A gyakorlat lépései	Mutassa meg ( <b>Padlet</b> vagy más alkalmazás segítségével) a résztvevőknek népszerű zeneszámok borítóképeit a címükkel együtt.





Javasoljuk, hogy tíz számcímet használjon, pl.:

1. Boldog

[Pharrell Williams - Happy \(Hivatalos zenei videó\)](#)

2. Segítség

[The Beatles – Help!](#)

3. Ez egy végső visszaszámlálás

Europe – [Végső visszaszámlálás](#)

4. Mi vagyunk a bajnokok

[Queen – We Are The Champions \(Hivatalos élő videó\)](#)

5. Killing me softly

[Fugees – Killing Me Softly With His Song \(Hivatalos videó\)](#)

6. Jó rezgések

[Marky Mark Good Vibrations 1991/\(HD/HQ\)](#)

7. Dazed And Confused

[Led Zeppelin – Dazed And Confused \(Hivatalos hanganyag\)](#)

8. Szabadulni akarok

[Queen – I Want To Break Free \(Soundtrack Mix\)](#)

9. Nyomás alatt

[Queen & David Bowie – Under Pressure \(Classic Queen Mix\)](#)

10. Gyűjtsd meg a tüzet

[The Doors – Light My Fire](#)

Most kérje fel a résztvevőket, hogy válaszoljanak erre a kérdésre: milyen dal vagy ma?

Kérje meg őket, hogy adjanak egy lájkot (tegyenek egy jelet vagy jelet) a mai hangulatukat legjobban tükröző borító mellé.



	<p>Így mindenki láthatja, hogy ki van ma bent, a tréner pedig láthatja, hogy milyen a csoport hangulata, és mire van most szüksége a csoportnak.</p>
Lehetséges módosítások	<p>A gyakorlat egyik kiterjesztése, hogy az emberek arra a számra táncoljanak, amelyik a legtöbb „szavazatot” kapja, hogy megérezzék a csoport többségének energiáját.</p> <p>Ezt a lejátszási listát további elemekkel bővítheti. Fontos, hogy a dalok címe fülbemászó legyenek, így egyaránt könnyen közvetíthetik a résztvevők érzelmi állapotát. Ugyanakkor energikusnak, táncolhatónak és általában felemelőnek kell lenniük.</p>
Szerzők	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programjának társalapítója.</p>



## 6. gyakorlat: Valóságsszűrők



Példaképek a Valóságsszűrők gyakorlathoz. Nézzen meg még többet a [Pixabayen](https://pixabay.com), ahol Creative Commons licenccel rendelkező képeket találsz

Csoportméret	5–15 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	Szociális / Test / Érzelmi / <b>Kognitív</b> / Társadalmi / Test / Érzelmi / <b>Kognitív</b> Egyszerű módja annak, hogy tesztelje a résztvevők hiedelmeit, a körülöttük lévő világról alkotott feltételezéseit, valamint azokat a témákat, amelyeket a csoporttal a műhely során a kritikus gondolkodás segítségével szeretne feltárni.
Időtartam	10–15 perc
A tevékenységekhez szükséges anyagok és eszközök	Készítsen két-három olyan fotót, amely kapcsolódik a workshop témájához! Győződjene meg róla, hogy a képeken emberek is szerepelnek.



<p>A gyakorlat lépései</p>	<p>Az alkalmazás képernyőjén, amelyben dolgozik, jelenítsen meg egy kiválasztott fotót, amely valamilyen módon kapcsolódik a workshop témájához (kommunikáció, munka, kulturális sokszínűség, jólét stb.).</p> <p>1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy írják le a fényképet! Mit látnak a fényképen?</p> <p>Mondja meg nekik, hogy csak a tényekre hivatkozzanak, és állítsa le őket, ha érzelmekről vagy más értelmezésekről kezdenek beszélni! Minél több részlet, annál jobb.</p> <p>Mindenki leírhat egy részletet. Döntse el, hogy egyenként, mindenki spontán fog-e beszélni, vagy a résztvevők felkérnek egy másik személyt, hogy beszéljen! Megkérheti a résztvevőket arra is, hogy csapatként gyűjtsenek ötleteket, és írják le azokat, hogy a csoport elképzeléseinek profilját megkapja.</p> <p>2. A következő lépésben kérje meg a résztvevőket, hogy írják le ugyanazt a képet, értelmezéseket fűzve hozzá és megnevezve a képen észlelt érzelmeket.</p> <p>3. A harmadik lépésben kérje meg a résztvevőket, hogy írják le azt a valóságot, ami nem látható a képen, nem fért bele a képbe, vagy ami a kép készítése előtt történt! Hozzáadhatják a társadalmi, politikai és történelmi kontextust, amelyet az általuk észlelt tények, az ismereteik és a hiedelmeik sugallnak.</p> <p>Kérdezze meg a résztvevőket, hogy milyen következtetéseket vontak le ebből a gyakorlatból – melyik volt könnyebb – a tények leírása vagy az értelmezés?</p>
<p>Lehetséges módosítások</p>	<p>A gyakorlat kiváló bevezetés a workshopon tárgyalni kívánt témához, és széles körben alkalmazható. Javasoljuk, hogy az első integratív képzési szakasz után, a tényleges tartalmi rész előtt használja.</p> <p>A gyakorlat arra is használható, hogy megkérdőjelezze a csoportban lévő egyének feltételezéseit, különböző történelmét, kultúráját és hiedelmeit, különösen a 2. és 3. lépésben.</p>
<p>Szerzők</p>	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programjának társalapítója.</p>



## 7. gyakorlat: Érzelmi időjárás-jelentés



Csoportméret	1–8 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	Szociális / Test / <b>Érzelmi</b> / Kognitív / Társadalmi / Test / <b>Érzelmi</b> / Kognitív Ez az alapozó és jégtörő gyakorlat biztonságos teret nyithat, és segíthet a bizalom kialakításában egy csoportban (vagy 1:1 környezetben). A résztvevők az időjárás-metaforák segítségével megosztva aktuális érzéseiket, érzelmi tudatosságot és ellenálló képességet építhetnek.
Időtartam	5–10 perc
Anyagok és eszközök	Az időjárás-képanyag előkészítése és a monitor megosztása hasznos lehet, de nem szükséges.



A gyakorlat lépései	<p>Utasítások:</p> <p>A tréner megoszt egy prezentációs diát vagy időjárési képekből vagy fotókból álló kollázst, és arra kéri a résztvevőket, hogy időjárás-leírásként adjanak egy érzelmes időjárás-jelentést. Hogyan érzik magukat ma? Milyen az időjárásuk belül?</p> <p>A képi anyag adhat néhány támpontot, hogy segítsen a résztvevőknek a beszélgetés megkezdésében. A tréner is kezdheti a saját időjárás-jelentésével, amely általános képet ad, amit a résztvevők egyenként követhetnek.</p> <p>Fakultatív lezárás: Az érzelmi tudatosság fejlesztése érdekében a tréner megkérheti a résztvevőket, hogy osszák meg az érzelmeikről való beszámolóval kapcsolatos tapasztalataikat. Tapasztaltak-e távolságtartást, amikor az érzelmeikre összpontosítottak és megnevezték azokat? Hogyan befolyásolhatja ez a tudatosság a viselkedésüket?</p>
Lehetséges módosítások	<ol style="list-style-type: none"><li>1. A foglalkozás során vagy a foglalkozás végén a tréner megkérdezheti a résztvevőket, hogy megváltozott-e a belső időjárásuk. Milyen most? Mi volt a változás oka?</li><li>2. A foglalkozás előtt vagy a foglalkozás legelején, miközben a résztvevők csatlakoznak a videóhíváshoz, a tényleges gyakorlat előtt, a hangulat fokozására, Tom Waits <i>Emotional weather report című</i> dalát lehet lejátszani: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6c5YNPDp8Ww">https://www.youtube.com/watch?v=6c5YNPDp8Ww</a>.</li><li>3. Ha több résztvevő van, akkor párban vagy kis csoportokban dolgozhatnak a szünetekben, különben a gyakorlat túl hosszú lenne.</li></ol>
Szerzők	<p>Összeállította a Yes You Can a TRENDSS – Transznacionális útiterv a digitális puha készségek oktatói számára (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programja által finanszírozott program.</p>



## 8. feladat: Olvadó jégszobor



Fotó: GoNoodle Inc.

Csoportméret	1–100+ résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	Szociális / <b>Test</b> / <b>Érzelmi</b> / Kognitív / Társadalmi / <b>Test</b> / <b>Érzelmi</b> / Kognitív Ez a földelő, megtestesült gyakorlat segít a résztvevőknek ellazulni és enyhíteni a stresszt, amelyet a mindennapi kihívások során, a zavaros időkben tapasztalhatnak. A gyakorlat után a résztvevők jobban tudnak összpontosítani azokra a konkrét feladatokra, amelyekkel a foglalkozás további része foglalkozik.
Időtartam	5 perc
Anyagok és eszközök	A mikrofon és a videokamera az egész testet rögzíti tetőtől talpig. Az oktató választhat, hogy megosztja a monitort, és lejátssza a linkelt YouTube-klipet.



A gyakorlat lépései	<p>A tréner eltávolodik a kamerától, ahol van egy kis hely, és ellenőrzi, hogy a kamera meg tudja-e örökíteni a teljes testét tetőtől talpig. Arra ösztönzi a résztvevő(ke)t is, hogy ugyanezt tegyék a saját képernyőjük és kamerájuk előtt. (Ha a megtestesült gyakorlat egyes résztvevők számára ijesztőnek tűnhet, a tréner javasolhatja, hogy kapcsolja ki a kamerát a gyakorlat idejére.) Instrukciók:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bevezetés: „Néha mindannyiunknak vannak olyan pillanatai, amikor úgy érezzük, hogy elborult vagy megdermedt az elménk vagy a testünk. Úgy érezzük, megrekedtünk, de gyakorlással különböző szinteken mozgósíthatjuk energiáinkat, és megtanulhatjuk, hogyan olvassuk el a feszültséget.”</li><li>2. Testet öltő gyakorlatok bemutatása és elmagyarázása: „Állj fel úgy, hogy legyen körülötted egy kis tér, és tetőtől talpig fagyaszd le az összes testrészedet, és képzeld el, hogy megfagysz: csukd be a szemed és a szádat, húzd be az állad, karjaidat keresztezd, és emeld fel a vállaidat! Feszítsd meg a tested minél több izmát: a hasad feszüljön meg, a lábad és a lábfejed is fagyjon meg! A tested egy jégszoborrá változott. Maradj mozdulatlan! Most apránként kezdj el olvadni: az arcod lágyuljon meg, nyisd ki kissé a szemed, csak egy kicsit a szádat! Hagyd, hogy a vállaid és a karjaid elolvadjanak, hajolj meg, és engedd le a kezeidet egészen a padlóig! Hagyd, hogy egy pocsolya legyél a padlón, amely teljesen megolvad! Olvadj, olvadj, olvadj, olvadj és lazítsd el magad!”</li><li>3. Befejezés: „Legközelebb, ha úgy érzed, megdermedtél, próbáld meg elolvasztani!” A tréner megbeszélheti a résztvevőkkel, hogy mit tapasztaltak, és milyen gondolatok merültek fel a gyakorlat során.</li></ol>
Lehetséges módosítások	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Az oktató megoszthatja a képernyőt, és használhatja a megfelelő Youtube-videót (vagy különböző videókat hasonló földelő és megtestesült gyakorlatokhoz). <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fTzXFPh6CPI">https://www.youtube.com/watch?v=fTzXFPh6CPI</a></li><li>2. Az oktató két zenét is összeállíthat a gyakorlat bemutatása közben: egy „fagyasztó zenét” és egy lazább „olvadó zenét”.</li></ol>
Szerzők	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programja által finanszírozott program.</p>





## 9. gyakorlat: Vezetett meditáció



Példa a képernyőmegosztás képére <https://pixabay.com/>



kép: freepik.com

Csoportméret	1-100+ résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	Szociális / <b>Test</b> / <b>Érzelmi</b> / Kognitív / Társadalmi / <b>Test</b> / <b>Érzelmi</b> / Kognitív Ez a tudatossági gyakorlat a földelésre, a megnyugvásra és az önmagunkkal való mélyebb kapcsolatteremtésre szolgál.
Időtartam	10 perc
A tevékenységekhez szükséges anyagok és eszközök	Nincs szükség további anyagokra.



A gyakorlat  
lépései

Kérje meg a résztvevőket, hogy üljenek le kényelmesen, mivel ön fogja végigvezetni őket ezen a meditációs gyakorlaton! Bátorítsa őket, hogy kapcsolják ki a fényképezőgépet, hogy minél kényelmesebbé és nyugodtabbá váljanak!

**Kövessd a hangomat! Üljetek le kényelmesen! Engedd meg magadnak, hogy benne legyél ebben a tapasztalatban!**

Tedd mindkét lábadat a földre!

Egyenesítsd ki a gerincedet!

Nyisd ki, lazítsd el a tested elülső részét!

Csukd be a szemed!

Vegyél egy mély lélegzetet, és érezd, ahogy átjárja a testedet!

Lélegezz ki, hagyd magad belesüllyedni!

Helyezd magad kényelembe!

Vegyél mély lélegzetet!

még mélyebbé tenni

és engedd ki

Ismételjük a belégzést és kilégzést!

egy, kettő, három

nézd meg, hogy a tested bármelyik része kér figyelmet.

Írányítsd oda a lélegzeted!

Lélegezz ki!

Nézd meg, milyen érzelmek vannak itt most!

Vedd észre őket!

Lélegezz!

talán a figyelmed elkalandozott

aggodalmak

álmok, gondolatok,



figyelj most ezekre!

Érezd a dobogó életed,  
a tested belső világát  
a békéd,  
a tisztánlátásod,  
a kíváncsiságod,  
az együttérzésed,  
az önbizalmad,  
a bátorságod,  
a kreativitásod,  
a másokkal való kapcsolatod!  
Írányítsd figyelmed a hátadra,  
ha feszültséget tapasztalsz,  
figyeld meg  
milyen érzés  
has, nyak  
arc, fej  
érezni a súlyukat,  
érezni, hogyan lazulnak

Lassan terjeszd ki a figyelmedet  
az egész testedre,  
hogyan húzza a gravitáció  
hogy nyugodtan maradj ezen a helyen.  
érezni a talajjal való érintkezést  
a lábad  
érezd, hogy a tested  
pihen!



Csak  
egy pillanatra

A következő lélegzetvételeddel  
fordítsd a figyelmedet kifelé,  
érezni a levegőt, amit belélegzel, hallani a hangokat,  
és amikor készen állsz,  
nyisd ki a szemed!

Lehetséges módosítások

A gyakorlat jó bevezetés a testünkkel való összekapcsolódáshoz, a földeléshez.

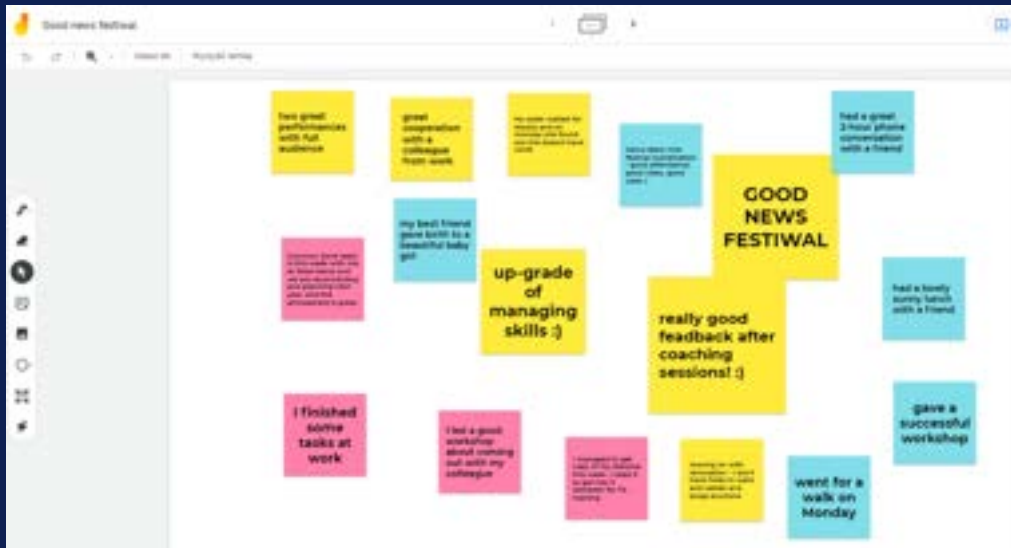
Szerzők

Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>).  
[Attribution 4.0 International \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.



## 10. gyakorlat: Jó hírek fesztiválja



A Jó hírek fesztiválja jamboard a Culture Shock Foundation egyik workshopjának résztvevőivel készült

Csoportméret	10–15 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<p><b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b></p> <p>Ez a gyakorlat a megbecsülésről, a felhatalmazásról, a mentális ellenálló képességről és a háláról szól.</p> <p>A cél a csoport megerősítése: a pozitív értékek és a körülöttük zajló események bemutatása, valamint a további munka megalapozása.</p>
Időtartam	30 perc
Alkalmazások	Jambord, Zoom
Anyagok	Hozzáférés a Jambord alkalmazáshoz



A gyakorlat lépései	<p>Készítsen egy jamboard alkalmazást! Kérjük meg a résztvevőket, hogy írják fel virtuális post-itekre azokat a pozitív dolgokat, amelyek a közelmúltban történtek velük a szakmai vagy magánéletükben, akár a legapróbb dolgokat is (személyenként legalább 1, ha lehet, kérjük személyenként 3-at). Egy post-itre 1 üzenet kerüljön.</p> <p>Kérjük meg a résztvevőket, hogy egyenként olvassák fel hangosan a post-iteken szereplő információkat. A résztvevők által megosztott események értékelése érdekében kérdezzen rá a leírt üzenetek részleteire, és bátorítsa a résztvevőket, hogy beszéljenek hosszabban.</p> <p>Kérdezze meg, hogy a történetek hogyan befolyásolták a résztvevők hangulatát és motivációját!</p> <p><i>Hogyan befolyásolja a pozitív helyzetekre való gondolkodás a cselekvéshez vagy a munkához való hozzáállásodat?</i></p> <p><i>Könnyen észreveszed a pozitív eseményeket a mindennapi életedben?</i></p> <p>Foglalja össze a fórumon elhangzott gyakorlatot, és mutasson rá, hogy a negatívumokra való összpontosítás egyszerűen az emberi lények viselkedése! Mégis, ha észreveszik, hogy ez veszi át az uralmat a gondolkodásuk felett, akkor segítséget kell kérniük, mert ez egy jelentősebb probléma, például depresszió és szorongás tünete lehet.</p>
Lehetséges módosítások	<p>A fórum összefoglalója előtt megkérheti a résztvevőket, hogy röviden gondolkodjanak párban (ha a Zoom alkalmazást használja, ossza fel a résztvevőket a szüneti szobákra). A kérdés a páros megbeszéléshez: <i>Milyen gyakran gondolsz pozitív eseményekre, vagy helyzetekre, amelyek jelen vannak az életedben?</i></p>
Szerzők	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programjának társalapítója.</p>



## 11. gyakorlat: Lélegezzünk



Példa a képernyőmegosztás képére <https://pixabay.com/>

Csoportméret	1–100+ résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	Szociális / <b>Test</b> / <b>Érzelmi</b> / Kognitív / Társadalmi / <b>Test</b> / <b>Érzelmi</b> / Kognitív Egy vezetett meditáció és egy tudatossági gyakorlat segít a földelésben és a csoport megnyugtatózásában. Felkészít arra, hogy mélyebb kapcsolatba kerüljünk önmagunkkal, és elmélkedjünk.
Időtartam	10–15 perc
Anyagok és eszközök	Nincs szükség további anyagokra.



A gyakorlat lépései

Kérjük meg a résztvevőket, hogy üljenek kényelmesen, miközben végigvezetjük őket ezen a légzőgyakorlaton. Bátorítsa őket, hogy kapcsolják ki a fényképezőgépet, hogy minél kényelmesebbé és nyugodtabbá váljanak.

1. rész: Légzési instrukció a résztvevőknek

1. Lassan lélegezz be és ki néhány pillanatig!

2. Lassan és mélyen lélegezz be az orrán keresztül négyig. Ebben a lépésben számolj nagyon lassan négyig fejben. Érezd, ahogy a levegő megtölti a tüdődet, egy-egy szakaszonként, amíg a tüdőd meg nem telik, és a levegő a hasba nem áramlik.

3. Lassan lélegezz ki: Lassan lélegezz ki a száján keresztül, hogy az összes oxigén távozzon a tüdejéből! Koncentrálj erre a szándékra, és legyél tudatában annak, amit csinálsz!

4. Most a belégzés és a kilégzés után is tartjuk a lélegzetet: tartsd vissza a lélegzetet még egy lassú négyes számolásig!

5. Lélegezz ki újra: lélegezz ki a szájon keresztül pontosan lassan, négyig számolva, kilélegezve a levegőt a tüdőből és a hasból. Légy tudatában annak az érzésnek, ahogy a levegő elhagyja a tüdődet!

5. lépés: Tartsd vissza a lélegzetet: tartsd vissza a lélegzetet pontosan lassan négyig, mielőtt megismételnénk a folyamatot!

2. rész: Légzésfókusz-utasítás a résztvevők számára

Mély légzés közben használj egy képet a fejedben és egy szót vagy mondatot, amely segít abban, hogy még nyugodtabbnak érezd magad.

1. Lélegezz be. Miközben ezt teszed, képzelj el, hogy a levegő tele van a béke és a nyugalom érzésével. Próbáld meg érezni ezt az egész testedben!

2. Lélegezz ki. Miközben ezt teszed, képzelj el, hogy a levegő a stresszel és a feszültséggel együtt távozik!

3. Most használj egy szót vagy kifejezést a lélegzeteddel! Miközben belélegzel, mondd ki magadban: „Békét és nyugalmat lélegzek be.”

4. Kilégzés közben mondd ki magadban: „Kilélegzem a stresszt és a feszültséget.”

Folytassa 2–4 percig.

Lehetséges módosítások

A gyakorlat kiváló bevezetés a testtel való kapcsolódáshoz, a földeléshez és a fókuszáláshoz. A légzéshez további részeket és vizualizációkat is hozzáadhatunk: a testet színekkel feltöltve, a kezünket különböző testrészekre helyezve, elképzelve, hogy a légzést egy helyre küldjük, stb.





Szerzők

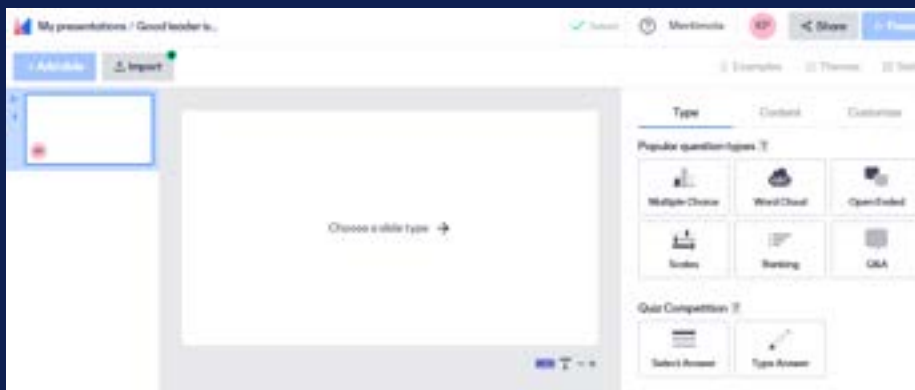
Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>).

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.



## 12. feladat: Szófelhő a gondolatokról



Mentiméter interfész



A Mentimeter alkalmazásban létrehozott világhő példa

Csoportméret

5–100+ résztvevő

Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?

**Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív**

Ez a gyakorlat kiválóan alkalmas az ismeretek összegzésére vagy asszociációs térkép létrehozására.



	<p>A cél az, hogy a résztvevők válaszait vizuális formában gyűjtse össze, ami hasznos lehet egy vita indításakor vagy egy új téma vagy probléma bevitelénél.</p>
Időtartam	15 perc
Alkalmazások	Mentimeter: Mentimeter: Az alkalmazás alapverziója ingyenes.
Anyagok és eszközök	Hozzáférés a Mentimeter alkalmazáshoz, a résztvevők mobiltelefonjaihoz
A gyakorlat lépései	<p>A workshop előtt:</p> <p>Jelentkezzen be a Mentimeterbe a <a href="https://www.mentimeter.com">https://www.mentimeter.com</a> címen keresztül!</p> <p>Készítsen előzetesen feladatot a résztvevők számára!</p> <p>Ez lehet egy megválaszolandó kérdés vagy egy befejezendő mondat.</p> <p>Az alkalmazásban a lehetőségek új bemutatót adnak hozzá. A jobb oldalon, a rendelkezésre álló prezentációtípusok közül válassza a szófelhőt.</p> <p>A Mentimeter alkalmazásban megadhatja a kérdést vagy egy mondatot, amellyel a megbeszélést szeretné kezdeni, például: A jó vezető az... A téma [az Ön témája] számomra a...</p> <p>Írja le a kódot, amely a prezentációs dia tetején fog megjelenni! Ez a feladat hozzáférési kódja, amelyet a workshop résztvevőinek fog adni.</p> <p>A workshop során:</p> <p>Kérje meg a résztvevőket, hogy írják be: <a href="http://www.menti.com">www.menti.com</a> az internet-hozzáféréssel rendelkező eszközeiken.</p> <p>Az alkalmazás kémi fogja a hozzáférési kódot. Adja meg mindenkinek a dián látható kódot.</p> <p>Minden személy három választ adhat meg.</p> <p>Az összes választ látni fogja az alkalmazásban. Ezek egy szófelhőt fognak alkotni. Az ismétlődő válaszok grafikusán ki lesznek emelve.</p> <p>Mutassa meg a diát a válaszokkal a résztvevőknek!</p> <p>Milyen válaszok jelennek meg leggyakrabban?</p>



	<p>Mi lepte meg facilitátorként, coachként?</p> <p>Mi lepte meg a résztvevőket?</p> <p>A szófelhő remek bevezetés lehet a képzés többi részéhez. Akkor is használhatja, amikor a tárgyalt témát vagy problémát szeretné összefoglalni.</p> <p>Ezt a gyakorlatot online és offline képzésben egyaránt használhatja.</p> <p>Kisebb és nagyobb csoportokban egyaránt jól működik.</p>
Lehetséges módosítások	<p>A csoport megerősítésére is használhatja, ha felhívja a figyelmet a pozitív értékekre, hogy megalapozza a további munkát. A Mentimeter különböző típusú prezentációkat kínál az ismeretek összegyűjtéséhez és összegzéséhez. A szófelhő opció helyett használhatja a következőt: nyílt végű – ekkor a résztvevők válaszai külön keretekben lesznek láthatóak, és minden személy csak egy választ adhat a fent leírt opcióban szereplő három helyett.</p>
Szerzők	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p><a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a></p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.</p>



## 13. gyakorlat: A hála gyakorlása



Példa a képernyőmegosztás képére <https://pixabay.com/>

Csoportméret	1-100+ résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	Szociális / <b>Test</b> / <b>Érzelmi</b> / Kognitív / Társadalmi / <b>Test</b> / <b>Érzelmi</b> / Kognitív Ez egy vezetett meditáció a földeléshez, megnyugtatóshoz, önmagunkkal és másokkal való mélyebb kapcsolatteremtéshez.
Időtartam	10–15 perc
Anyagok és eszközök	Nincs szükség további anyagokra.



A gyakorlat lépései

A gyakorlat kiváló bevezetés a találkozáshoz, mivel a hála és az önbecsülés gyakorlása hozzájárulhat a nyugalom és a boldogság érzéséhez. A gyakorlat segít pozitívan ráhangolódni és megnyugtatni az elmét, és remek módja lehet a foglalkozás befejezésének vagy egy problémás téma lezárásának.

Kérje meg a résztvevőket, hogy üljenek le kényelmesen, mert ön fogja végigvezetni őket ezen a hálaadás gyakorlaton. Bátorítsa őket, hogy kapcsolják ki a fényképezőgépet, hogy minél kényelmesebbé és nyugodtabbá váljanak!

A telefon elnémítása

Ülj le kényelmesen!

Vegyél mély lélegzetet, és kilégzéskor csukd be a szemed!

Vegyél egy hosszú, mély lélegzetet és egy hosszú, nyugodt lélegzetet!

Egyenesítsd ki a gerincedet!

Ha a gondolataid más irányba áramlanak, vedd észre, és térj vissza a légzésed figyelésére!

Engedd meg magadnak, hogy itt és most legyél!

Most van a pillanat, ami számít.

Hosszú belégzés.

És lassan kilélegezni.

Koncentráld minden figyelmedet arra a helyre, ahol a szíved dobog!

És kérdezd meg magadtól: hogyan érzem magam most? Ne ítéld meg, jogod van ahhoz, hogy úgy érezd, ahogy érzel!

Koncentrálj a légzésedre, figyeld meg, hogyan hat rád, amikor ki- és belélegzel!

Belégzéskor 4-ig, kilégzéskor 4-ig számolhatsz.

Ha a légzésed egyenletes, szelíd, kiegyensúlyozott.

Ezután idézz fel három dolgot az életedben, amiért hálás vagy!

Értékeljük, bármi is jön fel!



Gondolj arra, hogy mi az, ami megkönnyíti az életedet!

Miért vagy hálás?

Találj örömet az apró dolgokban is,

Amiből az életünk áll!

Fordítsd figyelmedet a szíved területére!

Kérdezd meg magadtól: miért vagyok ma hálás?

Nagyra értékelem, hogy itt vagy ezen a találkozón.

Emlékezz vissza az erőfeszítésekre, amelyeket azért tettél, hogy itt lehess (pl. a regisztrációs űrlap elküldése, időpontfoglalás)!

Érezd az energiádat! Hogy érzed magad ettől?

Ismételd utánam csendben!

Hálát érzek az élő testemért.

Hálát érzek az elmémért, amely figyelmes és kíváncsi.

Hálát érzek azért, hogy itt vagyok ebben a pillanatban.

A következő lélegzetvétellel fordítsd a figyelmedet kifelé!

Halld a hangokat, érezd a levegőt, amit belélegzel!

És amikor készen állsz,

nyisd ki a szemed!

Lehetséges  
módosítások

A gyakorlat a megbeszélés jó lezárásaként is használható. A meditációba bele lehet foglalni a találkozóval és a résztvevőkkel kapcsolatos konkrét témákat, amit megköszönni, értékelni szeretne. Kérje meg a résztvevőket, hogy gondolják át, mit szeretnének megköszönni másoknak, és írják le a chatszobában.

Szerzők

Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>).

[Attribution 4.0 International \(CC BY 4.0\)](#)



Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.





## 14. gyakorlat: Kitalálós játék, *Charades*



<https://pixabay.com/>

Csoportméret	15–20 perc
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b>  Ez a gyakorlat a csoport bevonásáról és bemelegítéséről, a mozgásról és a kreativitásról szól. A cél a csoport integrálása, a test és a képzelet aktiválása, ami segít a csoport jólétét és humorát elhozni.
Időtartam	10–15 résztvevő
Anyagok és eszközök	Elektronikus eszközök minőségi kamerához való hozzáféréssel
A gyakorlat lépései	Javasoljon egy jól ismert társasjátékot, ha egy kis jó energiát és szórakozást szeretne vinni a műhelyébe!  Ez a játék lehetővé teszi a csoport számára, hogy egy kicsit mozogjon, és általában sok nevetést és jó energiát generál.  <ol style="list-style-type: none"><li>1. A játék elején határozzák meg a csoporttal közösen tervezett időt!</li><li>2. Döntse el a résztvevőkkel, hogy milyen kategóriáról szól majd a sarlatánjáték, például filmekről, könyvek címéről vagy Disney-figurákról!</li></ol>



	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Egy személy a kamera előtt a testbeszédével mutatja meg magát. Szavak nélkül használhat egyetlen hangot (pl. filmcím).</li><li>4. A csoport többi tagja találgat. Aki kitalálja a választ, az következik: kitalálja az ötletét, és megmutatja a többieknek.</li></ol> <p>A végén kérdezze meg a résztvevőket az energiaszintjükéről (a kézmozdulatokkal jelezheti az alacsony és a magas energiaszint közötti tartományt), és arról, hogy ki hogyan érzi magát (erre a célra emojiakat is használhat)!</p> <p>Ha egy csevegéssel ellátott alkalmazásban dolgozik, kérjen meg minden személyt, hogy írjon egy rövid megjegyzést a csevegőablakba!</p>
Lehetséges módosítások	<p>Ha azt szeretné, hogy az egész csoport részt vegyen a társasjátékok előadásában, javasoljuk, hogy mindenki készítsen egy ötletet a társasjátékhoz. Ezután kérje meg a résztvevőket, hogy egyenként mutassák be a sarlatánságukat, függetlenül attól, hogy ki találta ki a másik ötletét korábban.</p> <p>Aki kitalálja az ötletet, egy pontot kap.</p> <p>A játék végén számolja össze a pontokat, és mondja ki, ki a játék királya vagy királynője!</p> <p>Egy másik lehetséges módosítása ennek a játéknak az, hogy az egyik személy kidolgoz egy ötletet egy színjátékhoz, amit valaki más mutat be. Ebben az esetben az ötlet szerzője nem vesz részt a találgatásban. Ez jó kiegészítés lehet azok számára, akiknek nincs kamerájuk, vagy nem szívesen használják!</p> <p>További inspirációk: <a href="https://nerdschalk.com/how-to-play-charades-on-zoom/">https://nerdschalk.com/how-to-play-charades-on-zoom/</a> És egy szórakoztató kiegészítő eszközként - szógenerátor sarlatánokhoz - <a href="https://www.thegamegal.com/word-generator">https://www.thegamegal.com/word-generator</a></p>
Szerzők	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p><a href="https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a></p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.</p>



## 15. gyakorlat: Állapot-ellenőrzés



pixabay.com

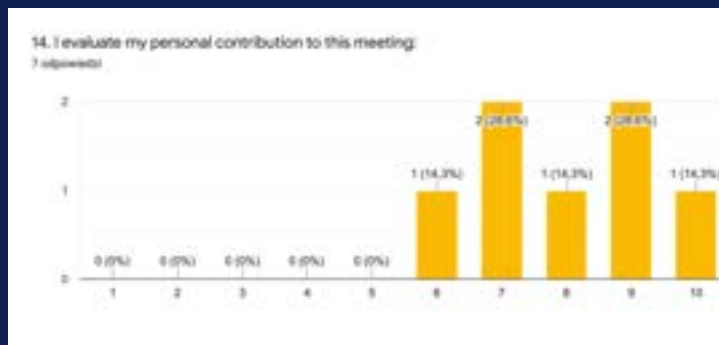
Csoportméret	1–10 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b> A cél a csoport integrálása a sikerek és a közeljövőre vonatkozó álmok megosztásával. Ez tökéletes gyakorlat lehet a csapatmegbeszélésekhez vagy csapatépítéshez.
Időtartam	10–20 perc
Anyagok és eszközök	Nincs szükség további anyagokra.



<p>A gyakorlat lépései</p>	<p>Kérjen meg minden résztvevőt, hogy osszon meg egy sikert az elmúlt hétről és egy álmot a következő hétre.</p> <p>Siker: ez lehet egy nagyon nagy vagy egy apró dolog, aminek örülnek, vagy amit elértek. Kérje meg őket, hogy gondoljanak egy olyan helyzetre, amelyre büszkék, a viselkedésükre és az ezzel kapcsolatos érzéseikre.</p> <p>Álom: ez lehet bármilyen kisebb vagy nagyobb terv, amelyet a közeljövőben szeretnének megvalósítani. Ez lehet valami, amit szeretnének elérni, megtanulni vagy megtapasztalni.</p> <p>Emlékeztesse a csoportot, hogy a mondanivalójukat tartsák rövidre, legfeljebb 2 percesre!</p> <p>Minden egyes beszéd végén az előadó résztvevő relaxációs gyakorlatot javasol a csoport többi tagja számára. Ez lehet egy vicces arcismétlés vagy arcjóga az arcizmok ellazítására, mély lélegzetvétel az egyik orrlyukkal és kilégzés a másikkal, vagy néhány gesztus a vállakkal, hogy oldja a kamera előtt ülés okozta nyomást.</p> <p>Tartsa a gyakorlatot jó tempóban és ritmusban, és ne felejtse el ellenőrizni, hogy mindenki megkapta-e a lehetőséget a teljesítésre! Menjen előre: mutassa meg a struktúrát, mint első személy, hogy példát mutasson a többieknek, és adja meg a nyitottság és a bizalom hangnemét!</p>
<p>Lehetséges módosítások</p>	<p>A gyakorlat jó lezárása is lehet a találkozóknak. Elvégezheti egy rövid meditáció részeként, és megkérheti a résztvevőket, hogy gondoljanak a sikereikre, és értékeljék azokat, vagy gondoljanak a következő hétre vonatkozó álmaikra, és hallgassák a testüket, miközben válaszolnak ezekre a gondolatokra. Kérje meg a résztvevőket, hogy gondolják át, mit szeretnének megosztani a csoporttal, és írják le a chatszobában!</p>
<p>Szerzők</p>	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.</p>



## 16. gyakorlat: A méretezés ereje



Kultúrsokk Alapítvány anyagai

Csoportméret	1-100 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	Szociális / Test / Érzelmi / <b>Kognitív</b> / Társadalmi / Test / Érzelmi / <b>Kognitív</b>  Ez az önértékelési gyakorlat a méretezésről, az értékelésről és a célról szól. Lehetővé teszi a csoport számára, hogy értékelje a találkozéhoz való hozzájárulását. Arra is használható, hogy átfogó tervet készítsenek, és részletesebb, lépésről lépésre történő intézkedéseket határozzanak meg, amelyek közelebb viszik a résztvevőket a tanulási céljaikhoz.
Időtartam	10–15 perc
A tevékenységekhez szükséges anyagok és eszközök	Nincs szükség további anyagokra, bár használhat olyan értékelő eszközöket, mint a Mentimeter, a Google Forms vagy a Slido.



<p>A gyakorlat lépései</p>	<p>A résztvevőkben a tanulási helyzet iránti felelősségérzet és felelősségvállalás erősítése gyakran kihívást jelent a tréner számára. A coaching részeként alkalmazott skálázási technika hasznos lehet.</p> <p>Példák az önértékelési kérdésekkel együtt használt önértékelésre:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kérjük, értékelje a tevékenységhez való hozzájárulását egy 1-től 10-ig terjedő skálán, ahol az 1 a „semmi” és a 10 a „kiválóan teljesítettem”.</li><li>• Vagy egy 1-től 10-ig terjedő skálán kérjük, adja meg, hogy mennyire elégedett a mai teljesítményével, ahol az 1 nagyon elégedetlen, a 10 pedig a nagyon elégedett.</li></ul> <p>További példák a tanulási célt érintő skálázási kérdésekre:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Egy 1-től 10-ig terjedő skálán mennyire fontos ez a cél az ön számára, ahol az egyest szükségtelennek, a tízest pedig rendkívül fontosnak tartja.</li><li>• Egy 1-től 10-ig terjedő skálán hogyan értékelné a jelenlegi helyzetével való elégedettségét?</li></ul> <p>A skálázást segítő kérdések a következők lehetnek:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hol szeretnél lenni ezen a skálán egy hónap múlva?</li><li>• Mit jelent ez az ön számára?</li></ul> <p>Egy másik ötlet a résztvevők önértékeléséhez az, hogy egy papírlapra rajzoljanak egy skálát 1-től 10 területig, és jelöljenek be egy számot, amely jelzi, hogy milyen szinten teljesítették eddig a céljaikat.</p> <p>A résztvevők ezután értékelik tetteiket, és elképzelik, hogy mit kell tenniük, hogy javuljanak, és mit kell biztosítaniuk maguknak, pl. 3 ponttal többet. Amikor befejezték, hozzáadnak pl. még 2 pontot, és ismét serkentik a fantáziát, hogy mi kell még a cél eléréséhez. Ily módon lelki szemeik előtt vizualizálnak egy skálát, amelyen önmagukat és a tanulási tervüket találják, és a tengelyen feltérképezik a lépéseket – a cél eléréséhez szükséges szakaszokat.</p>
<p>Lehetséges módosítások</p>	<p>A gyakorlat a megbeszélés jó lezárásaként is hasznos. A meditáció során megkérheti a résztvevőket, hogy gondoljanak a műhelymunkához való hozzájárulásukra, és értékeljék önmagukat, pl. értékeljék az idejüket és az erőfeszítéseiket, köszönik meg a munkát, amit végeztek...</p>
<p>Szerzők</p>	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.</p>



## 17. gyakorlat: 60 másodperc



pixabay.com

Csoportméret	1–100+ résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b> Ez egy könnyed, mégis erőteljes élmény, amely tudatosítja sokféleségünket, földel, megnyugtat, és mélyebb kapcsolatba kerül önmagunkkal. A cél, hogy meglássuk, mennyire relatív az időérzekeles, és meglássuk magunkat és időérzekelesünket egy csoportban. Valamint a csoportos empátia gyakorlása és a különbözőségeink mélyebb megértése.
Időtartam	5–15 perc
Anyagok és eszközök	Nincs szükség további anyagokra.



<p>A gyakorlat lépései</p>	<p>A gyakorlat feladata, hogy számoljon vissza 1 percet (60 másodpercet) gondolatban. Kérjük meg a résztvevőket, hogy üljenek le kényelmesen a kamerájuk elé! Az oktató jelére mindenki becsukja a szemét, és elkezd 60 másodpercet számolni gondolatban. A cél az, hogy érezzék az idő múlását, és döntsék el, hogy 1 perc éppen eltelt.</p> <p>Amikor az ember úgy dönt, hogy eltelt egy perc, ki kell nyitnia a szemét. A tréner megtöri a csendet, amikor a csoportban az utolsó személy is kinyitja a szemét.</p> <p>Az oktató megfigyeli a csoportot, és feljegyezi, hogy ki melyik időpontban nyitotta ki a szemét.</p> <p>Amikor minden résztvevő kinyitotta a szemét, a tréner összegzi a tapasztalatokat: megmondja, ki nyitotta ki először a szemét – akinek az egy perc volt a legrövidebb –, és ki volt az utolsó, akinek az egy perc volt a leghosszabb. Esetleg érdemes egy rövid beszélgetésre buzdítani mindenkit, és kérdéseket feltenni:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Mikor tűnik hosszúnak egy perc, és mikor rövidnek?</li><li>– Milyen gyakran és mikor néznek a résztvevők az órájukra?</li></ul> <p>A gyakorlat a megélt idő szubjektivitásával foglalkozik. Egyszerűen és erőteljesen mutatja be az időérzékelés skáláját. Egyesek valószínűleg már 30 másodperc után kinyitják a szemüket. Mások akár 2,5 perc után is kinyithatják a szemüket, azt gondolva, hogy csak 1 perc telt el.</p>
<p>Lehetséges módosítások</p>	<p>A gyakorlat a megbeszélés jó lezárásaként is használható. A meditációba belefoglalhatja, hogy gondoljon az ülés résztvevőire, és értékelje őket.</p>
<p>Szerzők</p>	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programjának társalapítója.</p>





## 18. gyakorlat: Adjon erőt a csapatának!



pixabay.com

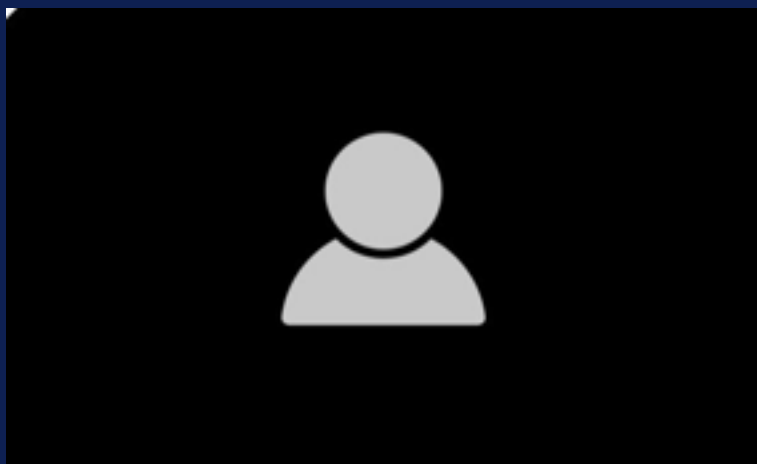
Csoportméret	Ez a gyakorlat tökéletesen alkalmas kis létszámú csapatok számára, maximum 6-7 főig.
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b> A csapatkapcsolatok integrálása és erősítése a csapattagok erősségeinek feltérképezésével.
Időtartam	25–30 perc
Anyagok és eszközök	Jambord, Zoom vagy Miro bord



A gyakorlat lépései	<p>Készítsen egy Jambord, Zoom vagy Miro boardot a csapattagok nevével!</p> <p>Kérje meg a csapatát, hogy válasszon egy önkéntest! Ezután kérjen meg mindenkit, hogy írjon fel legfeljebb 3 erösséget, amit az önkéntes személyben lát, és írja fel őket a post-itre!</p> <p>Az erösségek lehetnek például a jó munkaszervezés, a pontosság, a kreativitás, a problémamegoldó képesség, az elkötelezettség, a kapcsolatokra való odafigyelés, a kommunikativitás és a kritikára való nyitottság.</p> <p>A STAR-modell segíthet a csapattagoknak megnevezni mások személyiségének erösségeit. Kérje meg a csapatot, hogy gondolkodjanak el:</p> <p>S (konkrét helyzet) – írja le azt a konkrét helyzetet, amelyben ezzel a személlyel kerültek kapcsolatba.</p> <p>T (feladat) – magyarázza el, mit kellett tennie ennek a személynek ebben a helyzetben.</p> <p>A (akció) – mondja el, mit tettek érte.</p> <p>R (result) – leírják a tevékenységük hatását, azaz egy konkrét hasznot a szervezet számára.</p> <p>A következő lépés az, hogy az önkéntes személynek rövid visszajelzést adunk a táblára írt kompetenciák felhasználásával, a választást magyarázó kommentárral.</p> <p>Miután mindenki befejezte a visszajelzést, egy másik személy veszi át az önkéntes szerepét.</p> <p>A végén a résztvevők egy kollázst készítenek a megerősítő posztokból. Beszélgessenek egy kicsit arról, hogy mit látnak a képeken, hogy meglepte, érdekelte vagy szórakoztatta-e őket valami.</p>
Lehetséges módosítások	<p>A gyakorlat jó lezárása is lehet a találkozóznak. Beillesztheti a meditációba, hogy gondoljon az ülés résztvevőire, és értékelje őket. Kérje meg a résztvevőket, hogy gondolják át, mit szeretnének megköszönni másoknak, és írják le a chatszobában!</p>
Szerzők	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.</p>



## 19. gyakorlat: Jó reggelt, rádió!



Zoom-megbeszélés videó kikapcsolása

Csoportméret	5-15 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b> Ez az icebraker a nyelvről, a hangról és a sokszínűségről szól. Célja, hogy a résztvevőket arra ösztönözze, hogy beszéljenek, fejezzék ki magukat és ismerjék meg egymást. Akkor is hasznos, ha a résztvevők által használt eszközök hangját szeretné tesztelni.
Időtartam	10–15 perc
Anyagok és eszközök	Nincs szükség további anyagokra.



<p>A gyakorlat lépései</p>	<p>Ez a gyakorlat nemzetközi résztvevői csoporttal működik a legjobban. A tréning elején is elvégezheti, hogy meleg, barátságos hangulatot teremtsen a csoportban.</p> <p>Ez a gyakorlat a beszédre és a hallásra összpontosít. Kérjünk meg mindenkit, hogy kapcsolja ki a kamerákat.</p> <p>Kérjünk meg mindenkit, hogy készítsen egy rövid üdvözlő beszédet az anyanyelvén., Pl. „Jó reggelt, üdvözet Varsóból, odakint süt a nap. A nevem..., és ma én/ én foglalkozom... / ezen a képzésen szeretnék...”.</p> <p>Ezután mindenki egyesével köszönti a csoportot az anyanyelvén. Fontos, hogy mindenki két-három rövid mondatot mondjon.</p> <p>A csoport feladata, hogy különböző hangokat, különböző nyelveket és különböző kijelentéseket hallgasson meg.</p> <p>A gyakorlat végén beszéljék meg a benyomásaikat!</p> <p>A következő kérdéseket használhatja a beszélgetéshez:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Milyen érzés egy nemzetközi csoport előtt beszélni az anyanyelveden?</li><li>– Mit vettél észre hallgatás közben?</li><li>– Mit „mond” a hang?</li></ul> <p>A gyakorlat végén kérjen meg mindenkit, hogy ismétlje meg angolul, amit már elmondott az anyanyelvén!</p>
<p>Lehetséges módosítások</p>	<p>Ezt a gyakorlatot akkor is használhatja, ha olyan emberek csoportjával dolgozik, akik ugyanazt a nyelvet beszélik. Ha igen, gondolkodjon el a hangjelzéseken! Milyen érzéseket keltettek az üzenetek? Hogyan érezte magát, amikor úgy beszélt másokkal, hogy nem látta az arcukat?</p> <p>A beszéd témája különböző lehet. Megkérheti a résztvevőket, hogy röviden mutatkozzanak be, meséljenek a hangulatukról, arról, hogy ki mit lát az ablakon kívül.</p>
<p>Szerzők</p>	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p><a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a></p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.</p>



## 20. gyakorlat: Vélemény megosztása a chatről



<https://pixabay.com/>

Csoportméret	5–100+ résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b> Arról van szó, hogy teret kell teremteni a résztvevők számára, hogy megoszthassák véleményüket, hogy bevonják őket. A cél a tanulási tapasztalatok összegzése és a csoport visszajelzéseinek összegyűjtése.
Időtartam	7–10 perc
Anyagok és eszközök	Nincs szükség további anyagokra.



<p>A gyakorlat lépései</p>	<p>Ez a gyakorlat kiválóan alkalmas nagy csoportok számára. Amikor sokan vesznek részt egy megbeszélésen, nem mindig van lehetőség arra, hogy mindenki megszólaljon és mondjon valamit a fórumon.</p> <p>Ilyen helyzetben nagyon kényelmes a csevegési lehetőség használata.</p> <p>Bátorítsa a résztvevőket, hogy a workshop elején bemelegítésként használják ezt a kommunikációs formát, azaz kérjen meg mindenkit, hogy írjon egy-egy üdvözlő mondatot, pl. „helló, Varsóból jöttem”, stb.</p> <p>Később ezt a csevegési lehetőséget használhatja a megvitatott témával kapcsolatos vélemények vagy a képzéssel kapcsolatos visszajelzések összegyűjtésére.</p> <p>A workshop végén kérjen meg mindenkit, hogy a chat ablakba írja be, mi volt a legfontosabb számára a találkozó során, és miért volt fontos! Kérdezze meg, hogy mit visznek magukkal a találkozó után!</p> <p>A válaszok alapján képet kaphat arról, hogy az emberek mit vettek észre, de ami a legfontosabb, lehetőséget ad a résztvevőknek a csoportos lezárásra és az önkifejezésre.</p> <p>Miután mindenki megírta és felolvasta az összes választ, megkérhet egy vagy akár több embert is a csoportból, hogy olvassa fel mindazt, ami felmerült.</p>
<p>Lehetséges módosítások</p>	<p>A csevegés kiváló lehetőség olyan emberek bevonására, akik inkább írni szeretnek, mint beszélni. Ezt a lehetőséget a műhelymunkák különböző szakaszaiban használhatja.</p> <p>Ne feledje, hogy valami egyszerűvel kezdje, amit mindenki hosszas gondolkodás nélkül meg tud írni.</p> <p>Lehetséges kérdések, amelyeket feltehet a chaten:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mit szeretne megtanulni ezen a workshopon?</li><li>2. Milyen gondolattal fejezed be a találkozót?</li><li>3. Hogyan fogja használni a képzés során megszerzett készségeket?</li><li>4. Mi az a gondolat, amit magaddal viszel? Mi az a kérdés, amit magaddal viszel?</li></ol>
<p>Szerzők</p>	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.</p>



## 21. gyakorlat: Tárgyak körülöttem



[www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)

Csoportméret	5–15 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b>  Ez egy energizáló, amely a mozgást és a szórakozást használja az energiaszint megváltoztatására. A cél az, hogy a résztvevőket egy kis mozgásra, önkifejezésre és a csoport energiaszintjének növelésére ösztönözze.
Időtartam	10–15 perc
A tevékenységekhez szükséges anyagok és eszközök	Nincs szükség további anyagokra.



<p>A gyakorlat lépései</p>	<p>Ez a gyakorlat akkor megfelelő, ha egy edzés során csoportos energiát kell váltani.</p> <p>Különösen akkor, ha szünetet kell tartania, és egy időre el kell szakadnia a műhely fő témájától.</p> <p>A gyakorlat célja az is, hogy a résztvevők távolodjanak el a székektől és a monitoroktól.</p> <p>A feladat az, hogy a lehető leggyorsabban megtaláljuk a körülöttünk lévő konkrét tárgyakat, és a számítógép kamerája elé vigyük őket. Kérjük meg a résztvevőket, hogy gyorsan és spontán cselekedjenek.</p> <p>Számoljon háromig, és kérdezze meg a résztvevőket:</p> <p>1. Koncentráljunk, készen, stabilan, és találjunk valami zöldet!</p> <p>Bátorítsa a résztvevőket, hogy távolodjanak el a monitoroktól, hogy megtalálják a témájukat. Adjunk nekik 5 (?) másodpercet erre a feladatra.</p> <p>Kérjük meg a résztvevőket, hogy mutassák meg a tárgyaikat a kamerának, hogy mindenki láthassa. Feltehetően néhány kérdést az emberek által gyűjtött tárgyakról:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Könnyű volt megtalálni őket?</li><li>- Ha valaki növényt hoz, megkérdezheti, hogy van-e otthon sok növénye.</li></ul> <p>Ezután ajánljon fel még néhány kihívást. Például:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hozd el és mutasd meg másoknak a legvastagabb könyvet, amit a helyeden láatsz!</li><li>2. Hozd el és mutasd meg a legfurcsább dolgot, amit magad körül láatsz!</li><li>3. Hozz és mutass másoknak valami puha dolgot!</li><li>4. Hozz és mutass másoknak valami kerek dolgot!</li><li>5. Készíts magadnak fejdísz abból, ami éppen kéznél van!</li></ol> <p>Mindegyikhez röviden hozzá lehet szólni. Hozzáadhat néhányat a saját javaslataiból – kísérletezz!</p> <p>Néhány perc után fejezze be a gyakorlatot! Használja ki azt a pillanatot, amikor mindenki valami érdekeset csinál, és készítsen egy képet a csoportról a képernyő nyomtatási funkciójának segítségével!</p>
<p>Lehetséges módosítások</p>	<p>Ebben az egyszerű gyakorlatban előállhat a résztvevőknek szánt kihívásokra vonatkozó ötleteivel. Ne feledje, hogy semmi sem hozza közelebb az embereket, mint a közös szórakozás és nevetés! Használja ki a spontán szórakozást arra, hogy beszélgesse egy kicsit a résztvevőkkel, és gondoskodjon arról, hogy a csoporton belüli kapcsolatok jók legyenek!</p> <p>Használhat egyszerű online eszközt is, pl.: Szerencsekerék: amely véletlenszerű feladatokat generál, amelyeket előre elkészít.</p> <p><a href="https://wheeldecide.com">https://wheeldecide.com</a>.</p>





Szerzők

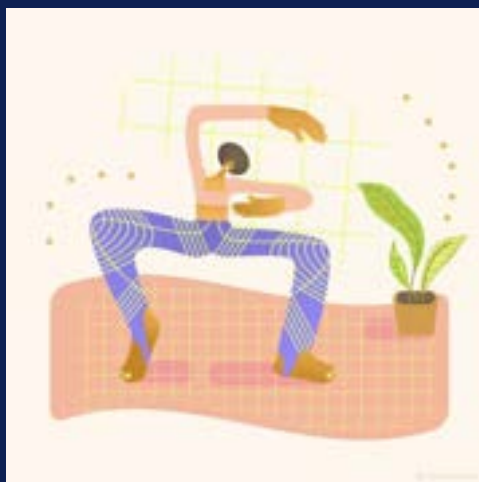
Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>).

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Az Európai Unió Erasmus+ programjának társalapítója.



## 22. gyakorlat: Testek vagyunk



Pixabay, Creative Commons licenc

Csoportméret	6–20 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b> A cél az ellazulás és a testállapatra való odafigyelés, valamint a kinezetikus érzék aktiválása a videós edzés során. Ez a gyakorlat a mozgásról, a testérzékelésről, az energiagazdálkodásról és a testbeszédről szól.
Időtartam	10 perc
Alkalmazások	Nagyítás
Anyagok	Nincs szükség más anyagokra
A gyakorlat lépései	A számítógépes kamera előtt ülést alakítsa át egy rövid bemelegítő testmozgás ötletévé! Javasoljon néhány olyan gyakorlatot, amelyek lehetővé teszik a résztvevők számára, hogy lássák magukat és az egész testüket, nem csak az arcukat! Kérjük meg a résztvevőket, hogy egy időre távolodjanak el a számítógéptől anélkül, hogy szem



elől tévesztenék a képernyőt és a rajta lévő többi embert.

Bátorítson mindenkit, hogy tegyen néhány lépést, hogy minden személy teljes sziluettje látható legyen a monitoron!

Javasoljon néhány egyszerű gyakorlatot:

- Állj lábujjhegyre, és nyújtsd a kezedet a mennyezet felé!
- Állj olyan messze, amennyire csak tudsz!
- de még mindig látható vagy
- majd eltűnsz a képernyőről
- majd újra megjelenesz
- csinálj hullámot a testeddel és a gerinced hajlításával.
- Állj kényelmes távolságra a képernyőtől, és nézd meg, hogy mások is ugyanazt csinálják.
- Ül le újra a számítógép elé, ülj egyenesen a székre, érezd meg az ülőcsontjaidat, és tedd a kezedet a feje mögé! Egyszerre legyen egyenes és nyugodt a gerinced!
- mindenkire mosolyogni

A gyakorlat után kérdezze meg a résztvevőket, hogyan érzik magukat. Sikerült egy kicsit ellazítaniuk a testüket? Hogyan hat a gyakorlat a képzés hangulatára?

Lehetséges  
módosítások

Ez a gyakorlat a workshop során többször is megismételhető. Kérjük meg a résztvevőket, hogy javasoljanak ötleteket a testet aktivizáló gyakorlatokra.

Szerzők

Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>).

[Attribution 4.0 International \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.



## 23. gyakorlat: Egyetért vagy nem ért egyet?



Csoportméret

5–15 résztvevő

Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?

**Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív**

A gyakorlat célja, hogy bemutassa és feltárja a csoportban egy adott témáról való gondolkodás módját. A választott téma mélyebb elemzésének bevezetője is lehet.

Időtartam

10–15 perc

Anyagok és eszközök

Nincs szükség további anyagokra.



A gyakorlat lépései	<p>Ez a gyakorlat lehetővé teszi, hogy megállapítsa, mit gondolnak a gyakornokok egy adott témáról. Hasznos bevezetésként szolgálhat egy mélyreható megbeszéléshez. Egyszerű módja annak, hogy ellenőrizze a csoportnak a témával kapcsolatos meggyőződését.</p> <p>Készítsen néhány olyan állítást, amely a műhely témájához kapcsolódik. Jó, ha a kijelentések rövidiek és konkrétak, és elég gyorsan egyet lehet velük érteni vagy nem egyetérteni.</p> <p>Írja le az egyes állításokat egy külön diára, pl. a Google Jamboardon. A műhely során ossza meg a dokumentumot a műhely minden résztvevőjével.</p> <p>Írja a mondatokat középre, minden dia tetejére! Ossa a diát két egyenlő részre! Az egyik résznek az lesz a címe, hogy EGYETÉRTEK, a másikkal pedig az, hogy ELLENÉRTEM.</p> <p>Olvassa fel egyenként az írott állításokat, és kérjen meg mindenkit, hogy a személyes véleményétől függően írja be a nevét a kiválasztott részbe!</p> <p>Röviden kommentálhatja a válaszok megoszlását – azt, hogy a csoportban többen értenek egyet vagy nem értenek egyet az állítással.</p> <p>Ha szeretné, megkérheti a véletlenszerűen kiválasztott résztvevőket, hogy röviden kommentálják, miért értenek egyet vagy nem értenek egyet valamivel.</p> <p>Íme néhány példa a munkával kapcsolatos témákról szóló műhelybeszélgetésekhez:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. A munka a szenvedélyem.</li><li>2. Általában jó előre megtervezem a nyaralásomat.</li><li>3. A pénz nem olyan fontos, mint a munkám értelmének érzése.</li><li>4. A stressz minden munka természetes velejárója.</li><li>5. Tudom, hogyan kezeljem a munkával kapcsolatos stresszt.</li></ol>
Lehetséges módosítások	<p>Ezt a gyakorlatot a workshop integrációs része során használhatja. Ezután javasoljon egyszerűbb, kevésbé érzelmi töltésű mondatokat, például: szeretem az esős időt.</p>
Szerzők	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.</p>



## 24. gyakorlat: Első lépés



Pixabay, Creative Commons licenc

Csoportméret	5–20 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b> A gyakorlat célja a tanulási tapasztalatok összegzése és értékelése, valamint a résztvevők ösztönzése a képzés során megszerzett ismeretek és készségek minél gyorsabb alkalmazására.
Időtartam	10–15 perc
Anyagok és eszközök	A Mentimeter alkalmazás használható. az írószerek – egy jegyzetfüzet és egy toll – hasznosak lesznek az egyik változatban.



<p>A gyakorlat lépései</p>	<p>Egy egyszerű gyakorlat, amely lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy elgondolkodjanak azon, hogyan használják fel a megszerzett tudást, tapasztalatot és inspirációt a workshop után.</p> <p>A tréner számára ez egyfajta értékelés is lehet, ellenőrizve, hogy a workshop milyen hatást gyakorolt a résztvevőkre.</p> <p>Az első lépés egy, a coachingban gyakran használt gyakorlat. Ez az egyszerű módszer egy nyilatkozat, amelyet a műhelycsoport és ön maga előtt tesz.</p> <p>Az első lépésről – egy kis cselekvésről – való gondolkodás lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy elképzeljék, megtervezzék, majd meg is tegyék azt.</p> <p>A workshop végén, mielőtt elbúcsúzna a résztvevőktől, kérjen meg mindenkit, hogy gondolja át, hogyan fogja használni a megszerzett tudást a workshop utáni első napokban!</p> <p>Tegyen fel egy kérdést a workshopon részt vevőknek:</p> <p><i>Mi lesz az első lépésed a műhelymunka során megszerzett tudás alkalmazása felé? Pontosan mit fogsz tenni?</i></p> <p>Tegyen fel néhány kérdést, amely segíthet konkrét tervet készíteni a csoport tagjainak az első lépésükhöz:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Mikor fogod megtenni?</i></li><li>• <i>Ki segíthet ebben?</i></li><li>• <i>Mennyi időre van szükséged ehhez a dologhoz?</i></li></ul> <p>Kérjen meg minden személyt, hogy írja le az első lépését a chatboxban a platformon, amelyen dolgozik!</p> <p>Ezután kérjen meg egy személyt, hogy olvassa fel az összes nyilatkozatot (természetesen ön is felolvashatja a nyilatkozatokat, vagy mindenki felolvashatja a saját nyilatkozatát)!</p> <p>Próbálja meg értékelni az összes ötletet! Ez felturbózza a résztvevők energiáját!</p> <p>Ennél a gyakorlatnál lényeges, hogy megosszuk az ötleteket, és hangosan felolvassuk őket.</p> <p>Hangsúlyozza, hogy a résztvevők egyéni döntése, hogy megteszik-e az első lépéseket a nyilatkozatoknak megfelelően!</p>
<p>Lehetséges módosítások</p>	<p>Ezt a feladatot számos más módon is el lehet végezni:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Használhatja a Mentimeter alkalmazást – a feladat elvégzése után egy szép diát hagy, amelyet elküldhet mindenkinek e-mailben.</li><li>- Megkérhetsz mindenkit, hogy írja le az első lépését a jegyzetfüzetébe vagy papírra, majd mutassa meg ezt a jegyzetet a webkamerának.</li></ul>



Szerzők

Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>).

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.





## 25. gyakorlat: Az érvek csatája



Pixabay, Creative Commons licenc

Csoportméret	6–15 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b> A gyakorlat célja, hogy az embereket arra ösztönözze, kritikusan vitassák meg a témákat, hallgassanak meg minden nézőpontot, és fogalmazzák meg saját véleményüket. A gyakorlat során az embereknek lehetőségük van véleményük megosztására, érvek gyűjtésére és cseréjére.
Időtartam	<b>30 perc</b>
Alkalmazások	Nagyítás
Anyagok	Hozzáférés a Zoom platformhoz
A gyakorlat napirendje	A képzés előtt készítsen a résztvevők számára néhány mondatot a workshop témájához kapcsolódóan!  Mindegyiknek rövidnek és a lehető legvilágosabbnak kell lennie.  Pl. a munkával kapcsolatos témákról – vállalkozói szellem, kiégés – szóló műhelymunka:



1. Az érzelmek kimutatása a munkahelyen szakszerűtlen.

2. Rossz ötlet barátokkal dolgozni.

3. A fiatalok ne legyenek nagy csapatok vezetői.

Ossza a csoportot két kisebb csoportra! Hozzon létre két külön helyiséget, pl. a pihenőszobák lehetőségét használva.

Az egyik csapat az állításokkal való egyetértés, a másik csoport pedig az állításokkal való egyet nem értés érveit készíti elő.

Az embereknek meg kell győzniük az ellenfeleket arról, hogy igazuk van.

Tíz perc elteltével hívjon vissza mindenkit egy csoportba!

Itt az ideje, hogy érveket cseréljünk.

Mutassa be az egyes mondatokat sorban, és kérje meg mindkét csoportot, hogy vegyenek részt az érvek csatájában.

Mindenki egyesével beszél. Ne szakítsák félbe egymást.

Minden forduló után kérdezze meg, hogy ki ért egyet a felvetett tézisekkel, és ki ellenzi azokat.

Ez egy olyan pillanat, amikor a résztvevők számára kiderül, hogy mi a valódi véleményük.

Bátorítsa a csoportot egy rövid megbeszélésre! Felteheti a következő kérdéseket:

1. *Volt olyan pillanat, amikor közelebb álltál az ellenfél csapat érveihöz?*

2. *Világosan leírtad a helyzetedet?*

3. *Minden résztvevő részt vett a megbeszélésen?*

4. *Milyen új dolgokat tanultál a tárgyalt témákról?*

Lehetséges  
módosítások

Ennek a gyakorlatnak két különböző aspektusa van:

- Az egyik a vitakultúráról, az érvek cseréjének művészetéről szól. Mi szükséges ahhoz, hogy mindenki szabadon kifejezhesse magát?

- A második a tárgyalt kérdések érdemi oldaláról, ebben az esetben a gyakorlatot a műhelymunka érdemi részének bevezetéseként használhatja.



Szerzők

Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>).

[Attribution 4.0 International \(CC BY 4.0\)](#)

Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.



## 26. gyakorlat: Csoportos szóbeli portré



Yan Krukow, Pexels.com, Creative Commons licenc

Csoportméret	8–20 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b> A gyakorlat célja a csoport integrálása, kellemes légkör megteremtése a további munkához. Használható jégtörőként a tréning elején.
Időtartam	<b>20 perc</b>
Alkalmazások	Nagyítás
Anyagok	A képzés előtt készítsen egy helyet a Miro alkalmazásban, a Muralban vagy a Google Jamboardban.
A gyakorlat lépései	Ossza a csoportot párokba, vegyen részt a gyakorlatban, ha páratlan számú ember van a csoportban!  Használja a szüneti szobák opciót, hogy minden pár számára külön termet hozzon létre!  A párokban a résztvevőknek egy rövid interjút kell készíteniük egymással, hogy megtörjék a



jeget és megismerjék egymást.

Mindenki két kérdést tesz fel a másik partnernek:

1. Ki vagy és mivel foglalkozol szakmailag?
2. Mi a szenvedélyed?

Mindenkinek öt perce van a történetére. Amíg az egyik személy elmondja a történetét, a másik figyelmesen hallgatja.

Tíz perc elteltével fejezzék be a páros beszélgetést!

Ezután, amikor mindenki találkozott a fórumon, ossza meg minden egyes személlyel a választott alkalmazás linkjét!

Mindenkinek az a feladata, hogy #hashtagek formájában írjon 3–5 olyan információt, amire emlékszik a párban megismert személyről.

Az információkat névtelenül, a személy nevének említése nélkül kell megadni.

Ezáltal egy szókollázs jön létre – a műhelyen találkozó csoport portréja.

Kommentálja röviden a csoport e szóbeli portréját! Van olyan információ, amely többször is megjelenik, ami összeköti a csoportot? Van-e valamilyen meglepő információ?

Lehetséges  
módosítások

Felkérheti a résztvevőket, hogy a gyakorlat megkezdése előtt találjanak ki kérdéseket, amelyekre párban kell válaszolniuk.

Szerzők

Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>).

[Attribution 4.0 International \(CC BY 4.0\)](#)

Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.



## 27. gyakorlat: Mit szeretnél megtanulni?



Pixabay, Creative Commons licenc

Csoportméret	6–15 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b> Ez a gyakorlat jó bevezetés a műhelybe. Teret nyit a résztvevők közötti szabad beszélgetésnek, ellenőrizve az egyes személyek motivációját. Hasznos, amikor arra szeretné motiválni az embereket, hogy saját célokat tűzzék ki a képzési és tanulási folyamatra.
Időtartam	20 perc
Alkalmazások	Nagyítás
Anyagok	Hozzáférés a Zoom platformhoz,
A gyakorlat lépései	Ez a gyakorlat jól használható a workshop elején. Lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy egy pillanatra összpontosítsanak és elgondolkodjanak a workshopon való részvételük egyéni motivációján.

	<p>Ossza a csoportot párokba a szüneti szobák funkció segítségével!</p> <p>Párokban, két percig az egyik személy feltesz a másiknak egy kérdést, többször megismétli, és meghallgatja a válaszokat, további megjegyzések nélkül. A másik személy csak válaszol.</p> <p>A kérdés az:</p> <p><i>Mit szeretne megtanulni a képzés során?</i></p> <p>Ezután páros váltás következik. És az a személy, aki a kérdésre válaszolt, most felteszi a kérdést a másiknak, figyelmesen hallgatva.</p> <p>Öt perc után fejezzük be a páros munkát.</p> <p>Ismerje meg a fórumon folytatott viták következtetéseit – ha valaki szeretne hozzászólni.</p> <p>Milyen volt a résztvevők számára a válaszoló szerepben lenni? Mit hozott felszínre az ismétlés?</p> <p>Bátorítsa a résztvevőket, hogy osszák meg a gyakorlatban feltett kérdésre adott saját válaszaikat!</p>
Lehetséges módosítások	<p>Ha szeretné, megkérhet minden párt, hogy készítsenek egy rövid képi anyagot. Ezt bármilyen vizuális alkalmazásban megtehetjük – Google Jamboard, Miro, Mural, Canva.</p> <p>A fórumon minden pár megmutathatja a jegyzetét.</p>
Szerzők	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p><a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a></p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.</p>





## 28. gyakorlat: Calendarium



Pixabay, Creative Commons licenc

Időtartam Csoportméret	8–20 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b> A csoport sokszínűségének és élettapasztalataik sokszínűségének bemutatása. Ezt a gyakorlatot a csoportintegrációs folyamathoz is használhatja. Bemelegítésnek és jégtörőnek is tökéletes.
Időtartam	15 perc
Alkalmazások	Nagyítás
Anyagok	A workshop előtt készítsen egy dokumentumot az ÉVEK-kel egy Word- fájlban vagy Google- dokumentumban. Írjatok évszámokat az oszlopba, pl.:  1978 –  1999 –





	<p>2000 –</p> <p>2005 –</p> <p>Döntse el, hogy hány dátumot szeretne a naptárában szerepeltetni – érdemes legalább annyi dátumot szerepeltetni, ahány résztvevő van. Ezeknek a dátumoknak arra az időszakra kell vonatkozniuk, amikor a résztvevők már megszülettek.</p>
A gyakorlat lépései	<p>Ossza meg az elkészített naptárfájlt a workshop résztvevőivel!</p> <p>Kérjen meg mindenkit, hogy név nélkül írjon egy eseményt az életéből, amely ehhez a dátumhoz kapcsolódik!</p> <p>Javasolja, hogy a résztvevők válasszanak egy időpontot!</p> <p>Ha több időpont van, mint résztvevő, bátorítsa az embereket, hogy válasszanak még egy időpontot!</p> <p>Amikor mindenki befejezte az írást, kérjük meg őket, hogy olvassák fel a jegyzeteiket.</p> <p>Eldöntheti, hogy egy személy olvassa-e a naptárat, vagy csapatban végzi – mindenki elolvassa a saját eseményeit, vagy mindenki elolvassa valaki másét.</p> <p>Kérje meg őket, hogy koncentráljanak olvasás közben! Mindenki megosztja az élettörténetének egy darabját, ezért ösztönözze őket, hogy ezt értékeljék.</p> <p>A naptár elolvasása után kérdezze meg a résztvevőket, hogy milyen benyomásaik vannak a gyakorlatról!</p> <p>Példák a kérdésekre, amelyeket feltehet:</p> <p><i>Milyen érzéseid voltak, amikor a naptárt hallgattad?</i></p> <p><i>Vannak olyan tapasztalatok, amelyek közösek a csoportban?</i></p> <p><i>Van olyan személy a csoportban, aki akkor született, amikor valaki más már felnőtt volt?</i></p> <p><i>Mit tudunk meg a csoportunkról a naptár olvasásából?</i></p>
Lehetséges módosítások	<p>Ebben a gyakorlatban alapvető fontosságú, hogy a sokféleséget értékeljük, és a hasonlóságokat keressük. A naptárba beírhat néhány jövőbeli dátumot, például öt vagy tíz év múlva. Néha hasznos lehet látni, hogy a résztvevők hogyan képzelték el az életüket a jövőben.</p>
Szerzők	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p>



[Attribution 4.0 International \(CC BY 4.0\)](#)

Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.



## 29. gyakorlat: A felvonó hangja



pixabay.com

Csoportméret

5–15 résztvevő

Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?

**Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív**  
A csoporttagok bemutatása egymásnak, és a figyelem áthelyezése a résztvevők felelősségére a megbeszélés folyamán.

Időtartam

15–20 perc

A tevékenységekhez szükséges anyagok és eszközök

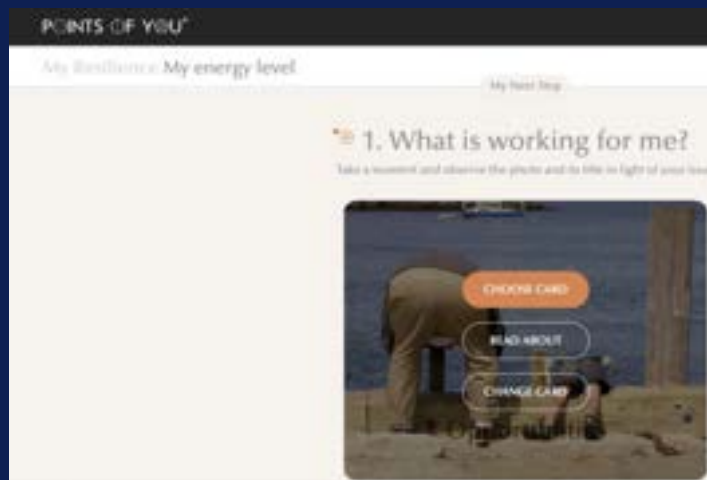
Nincs szükség további anyagokra.



A gyakorlat lépései	<p>Az elevator pitch egy híres elnevezés arra a gyors, rendkívül koncentrált, 30 másodperces módszerre, amellyel az üzenetet meg lehet osztani egy másik személlyel. A név azt tükrözi, hogy a liftbeszédet egy liftben való utazás alatt lehet elmondani (például 30 másodperc és 100–150 szó).</p> <p>Tömörnek kell lennie, mivel az idő nagyon kevésnek tűnik. Koncentrációt és pontosságot igényel. Ezért tökéletes, ha a résztvevők bemutatják a háttérüket és a megbeszélésre vonatkozó elvárásaikat, és észszerű időn belül lezárják a megbeszélést.</p> <p>Kérjen fel mindenkit, hogy 30 másodpercbe mutatkozzon be. Hivatkozhat a liftbeszéd formulájára. Kérje meg a résztvevőket, hogy először gondolják át, mit szeretnének mondani, miközben bemutatkoznak, és tegyék ki a chatboxra azt a négy elemet, amelyet követniük kell:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bemutatkozás – „Sziasztok, a nevem ..., a ...-ról jöttem, örülök, hogy megismerhetlek titeket.”</li><li>2. Adjon egy összefoglalót arról, hogy mivel foglalkozik, miben egyedülálló – „A ... oldalon dolgozom, fő érdeklődési területem a ....”</li><li>3. Magyarázza el, mit szeretne ettől a találkozótól – „Azért vagyok itt, mert...”</li><li>4. Mondd el, hogyan tudsz hozzájárulni a workshophoz – „Hozzájárulhatok azzal, hogy őszinte vagyok, tekintettel vagyok másokra, és...”.</li></ol> <p>Adjunk a résztvevőknek 3–5 percet a beszédük előkészítésére. Ezután kérje meg őket, hogy írják fel a nevüket egy csevegőre abban a sorrendben, ahogyan előadni akarnak! Kövesse a sorrendet úgy, hogy a résztvevők nevét felolvassa, miközben elmondják beszédüket! Időzítsen 30 másodpercet egy csengővel, hogy a résztvevők tartsák a menetrendet, és ne felejtse el kitérni vagy reflektorfénybe állítani a szónokot, hogy megkapja a maga idejét!</p>
Lehetséges módosítások	<p>A gyakorlat jó lezárása is lehet a találkozónak, mivel a résztvevők 30 másodperces időkeretben megoszthatják, hogy mit hoztak ki a találkozóból. A zárókérdés lehet pl.: Mit tanultatok ma? Mit tanultál, fedeztél fel ma magadról?</p>
Szerzők	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.</p>



### 30. gyakorlat: Mit mond nekem a testem?



<https://www.points-of-you.com/play/game/expanding/question/1>

Csoportméret	2-100+ résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	Szociális / <b>Test</b> / <b>Érzelmi</b> / Kognitív / Társadalmi / <b>Test</b> / <b>Érzelmi</b> / Kognitív A gyakorlat célja, hogy a résztvevők kapcsolatba kerüljenek a testükkel, és egy új perspektívát, egy másik nézőpontot kapjanak arra vonatkozóan, hogyan érzik magukat és mire van szükségük.
Időtartam	15–20 perc
A tevékenységekhez szükséges anyagok és eszközök	<a href="#">POINTS OF YOU® - The Digital Experience</a> Itt kell létrehoznia egy fiókot: <a href="https://courses.points-of-you.com/users/sign_in">https://courses.points-of-you.com/users/sign_in</a>



A gyakorlat lépései

Ez a gyakorlat egy metaforikus kártyaalkalmazást használ egy háromkártyás folyamat segítségével, hogy segítsen a résztvevőknek kapcsolatba kerülni a testükkel. Az alkalmazás egy új perspektívát, egy másik nézőpontot ad arra, hogy hogyan érzik magukat és mire van szükségük.

A Points of Sou egy elgondolkodtató metaforikus coaching játék, amely többféleképpen alkalmazható.

[A játék szerzőitől:](#) „A Points of You® módszer egyik sarokköve a jobb agyfélteke, az agy intuitív és érzelmi fele közötti kölcsönhatás,

és a bal agyfélteke, amely a logikára és az elemzésre összpontosít. Ez akkor következik be, amikor egyszerre nézünk egy fényképet és egy szót.

A fénykép a jobb, kreatív agyféltekénket stimulálja, míg a szó a bal, analitikus agyféltekét.

A két agyfélteke egyidejű ingerlése küzdelmet teremt az érzelmi és a racionális félteke között, pillanatnyilag » rövidre zárva « elménk éber védelmi mechanizmusait. Ez a » szándékos zűrzavar « rövid szünetet ad elménknek az előítéletes elképzeléseinkből, hogy a dolgoknak hogyan » kellene « vagy » kellene « lenniük, és lehetővé teszi elménk számára, hogy megnyíljon új helyekre önmagunkban, megváltoztatva nézőpontunkat.”

Ossza meg a képernyőjét egy megnyitott alkalmazással: <https://points-of-you.com/> Kattintson a játékra, és válassza a reziliencia pontot! Válassza ki a „Mit üzen nekem a testem?” választ. Kattintson az első táblára: „1. Mi működik nekem?”

Válasszon ki egy pontot, és mutassa meg a következő lehetőségeket: válasszon kártyát, olvassa el vagy változtassa meg a kártyát.

Miután kiválasztott egy képet példaként, lépjen a második táblára: „2. Mi nem működik nálam?” és „3. Mi a következő lépésem?” Miután kiválasztotta mindhárom lapot, készítsen egy nyomtatási képernyőt a képek mentéséhez. Mondja meg a résztvevőknek, hogy a regisztráció után megtarthatják a tábláikat!

Mondja meg a résztvevőknek, hogy 8 percük lesz a táblák elkészítésére. Ezután további 6 percre elküldik őket 3 fős szobákba, hogy megosszák gondolataikat.

Most kérje meg a résztvevőket, hogy nyissák meg a [POINTS OF YOU® – The Digital Experience](#) weboldalt, és menjenek a reziliencia pontra, majd hozzák létre a testük témájával kapcsolatos tábláikat.

Miután a résztvevők visszatértek a szüneti szobákból, kérje meg őket, hogy írjanak a chatboxba egy szót, amely leírja a testük pillanatnyi állapotát.



Lehetséges  
módosítások

Használhatja a Pontok játék más témáit is, pl. „Az energiaszintem” a Reziliencia vagy „Mit csinállok igazán szívesen?” a Kiteljesedés kategóriában.

Szerzők

Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>).

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.



## 31. gyakorlat: Drag and drop történet



pixabay.com

Csoportméret	5–15 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális</b> / Test / Érzelmi / Kognitív / <b>Társadalmi</b> / Test / Érzelmi / Kognitív A cél a kreativitás fokozása és a résztvevők integrálása a történetmesélés módszerével.
Időtartam	15–20 perc
A tevékenységekhez szükséges anyagok és eszközök	Egyéb anyagokra nincs szükség. A videóalkalmazásnak képesnek kell lennie arra, hogy a résztvevők képernyőjét galérianézet módban mozgathassa (pl. Zoom).





<p>A gyakorlat lépései</p>	<p>Ez a gyakorlat fokozza a résztvevők találékonyságát és spontaneitását, integrálja őket, és képessé teszi őket arra, hogy alkotók legyenek.</p> <p>Először kérje meg a résztvevőket, hogy hozzanak létre egy közös sorrendet a képernyőkön megjelenő összes résztvevővel. Magyarozza el, hogy az egyes személyek képernyőjét áthúzva a kívánt sorrendbe helyezhetik. Ezt elpróbálhatják egy gesztus, pl. kézmozdulat elindításával, amelyet a többiek követnek az előzőleg elkészített sorrendben. Eldönthetik, hogy vízszintes vagy függőleges vonalakat követnek-e, vagy a szerpentinén haladnak.</p> <p>Kérjük meg a résztvevőket, hogy közösen hozzanak létre és meséljenek el egy történetet! Mondja meg a résztvevőknek, hogy üljenek le kényelmesen, vegyenek mély levegőt és lazítsanak! Mindenki egy-egy mondattal járuljon hozzá a történethez azáltal, hogy kiegészíti az elhangzottakat, fontos részleteket ad hozzá, vagy továbbblendíti a történetet. A szabály az, hogy nem mondhatnak ellent az eddig elmondottaknak, és nem tehetnek varázslatos cselekményfordulókat. Kérje meg őket, hogy legyenek jó hallgatók – teljes figyelmükkel koncentráljanak az elhangzottakra, és engedjék meg, hogy a csend kibontakozhasson a történet folytatásához.</p> <p>A csoport méretétől függően egytől akár három körig is elkészítheti. Amikor az utolsó kör véget ér, emlékeztesse a résztvevőket, hogy ez egy végső lezárás, hogy a résztvevők befejezhessék a történetüket!</p> <p>A végén kérdezze meg a résztvevőket, hogy mit gondolnak erről a tapasztalatról, illetve arról, hogy mit fedeztek fel a chatboxban!.</p>
<p>Lehetséges módosítások</p>	<p>A workshop témájától függően a történet utalhat a résztvevők munkaterületére vagy érdeklődési körére.</p> <p>A résztvevők a chatboxba írhatják mondataikat.</p> <p>Ha a résztvevők nem tudják követni a képsorrendre vonatkozó utasításokat, megállapodhat egy sorrendben, leírhatja azt, és megoszthatja a képernyőt a résztvevőkkel, hogy így kövessék azt.</p>
<p>Szerzők</p>	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.</p>



## 32. gyakorlat: Közösségi bemelegítés



Ingyenes kép Akshay Gupta által a PixaHive.com-on

Csoportméret	5–20 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b> A cél a résztvevők bevonása a csoportos bemelegítéshez való hozzájárulással.
Időtartam	15–20 perc
A tevékenységekhez szükséges anyagok és eszközök	Nincs szükség más anyagokra



<p>A gyakorlat lépései</p>	<p>Először kérje meg a résztvevőket, hogy hozzanak létre egy közös sorrendet a képernyőkön megjelenő képekről! Magyarozza el, hogy minden egyes személy képernyőjét áthúzzhatják és a kívánt sorrendbe helyezhetik! Eldönthetik, hogy vízszintes vagy függőleges vonalakat követnek-e, vagy a szerpentinen haladnak lefelé. Gyakoroljuk be, hogy mindenkit megkérünk, hogy egyenként mondja el a nevét.</p> <p>Mondja meg a résztvevőknek, hogy álljanak fel a kamerák elé, hogy derékig vagy térdig láthatóak legyenek!</p> <p>Ezután magyarázza el, hogy egy gyakorlatot fognak javasolni a többieknek, hogy kövessék! Ezek lehetnek egyszerű, nyújtó vagy energetizáló mozdulatok. Mutassa meg az első példát! Kérje meg őket, hogy egyenként mutassák be a kiválasztott gyakorlatot. Miután befejezték, a másik személy is felajánlja a saját mozdulatait.</p> <p>A végén kérje meg a résztvevőket, hogy egyszerre mutassák meg a kezdőbetűs mozdulataikat, és egy ideig maradjanak ennél a mozdulatnál!</p>
<p>Lehetséges módosítások</p>	<p>A gyakorlat jó lezárása is lehet a találkozónak. Kérjük meg a résztvevőket, hogy a tevékenység után osszák meg energiaszintjüket egy 1-től 10-ig terjedő skálán, és írják le a chatboxba.</p> <p>A gyakorlatot úgy is módosíthatja, hogy a gyakorlat vezetőjét helyezi reflektorfénybe, és a többiek követik őt. Ez jó módosítás lehet a várható sorrendhez szükséges idő lerövidítésére, vagy olyan résztvevők számára, akiknek nincs kamerájuk, és csak követni tudják őket.</p>
<p>Szerzők</p>	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.</p>



### 33. gyakorlat: Kulturális kódok



[pixabay.com](https://pixabay.com)

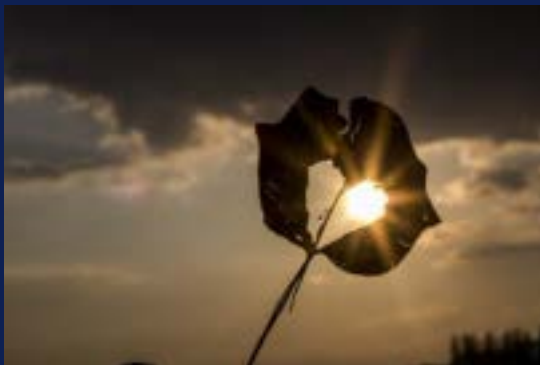
Csoportméret	3–8 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b> A cél a résztvevők bevonása a történeteik megosztásával, a kulturális kódok használatával, hogy segítsük őket a megnyílásban és a csoporton belüli kötődés kialakításában.
Időtartam	15–20 perc
A tevékenységekhez szükséges anyagok és eszközök	Nincs szükség más anyagokra



A gyakorlat lépései	<p>Ez a gyakorlat a popkultúra archetípusait és történeteit használja metaforaként a személyes történetek kifejezésére.</p> <p>Kérjük meg a résztvevőket, hogy gondoljanak egy mesére, történetre, regényre, filmre vagy dalra, amelyhez „az ő történetük”. Ajánljuk nekik, hogy ragaszkodjanak a könyvek vagy dalok címszavaihoz, és mutassanak rá, hogy az ő történetük és az abban való tükröződés a legfontosabb, amit hallaniuk kell. Hagyja őket egy ideig gondolkodni, de bátorítsa őket, hogy ne gondolkozzanak túl sokat, és az első spontán gondolatot válasszák, ami eszükbe jut!</p> <p>Mindenkinek két perc áll rendelkezésére, hogy megossza a csoporttal a történetét, valamint azt, hogy az hogyan tükrözi a saját tapasztalatait. Használja a két percre beállított időzítőt egy csengővel, hogy a résztvevőket tarthassák a menetrendet!</p> <p>A végén, az idő függvényében, beszélgetést nyithat arról, hogy mi lepte meg, érintette meg vagy szórakoztatta őket, és megoszthatja a csoportban vagy a chatboxban.</p>
Lehetséges módosítások	<p>Elküldheti a feladatot a megbeszélés előtt, és megkérheti a résztvevőket, hogy előre készítsék el a válaszokat.</p>
Szerzők	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.</p>



## 34. gyakorlat: A szív melege



pixabay.com

Időtartam  
Csoportméret

3–8 résztvevő (nagyobb csoportok számára a szüneti termek használata)

Hogyan  
használjuk ezt a  
gyakorlatot?

**Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív**  
A cél az, hogy a résztvevők összekapcsolódjanak a céltudatosságukkal, és pozitív tapasztalataik megosztásával hozzájáruljanak a csoporthoz. A gyakorlat jól működik a workshop elején.

Időtartam

15–20 perc

A  
tevékenységekhez  
szükséges  
anyagok és  
eszközök

Nincs szükség más anyagokra



A gyakorlat lépései

Ez a gyakorlat a résztvevők személyes tapasztalatára utal, amely jó rezgéseket hoz létre, és a figyelmet a pozitivitásra irányítja, és ezt a közelgő találkozó perspektívájaként használja.

Az első lépés az, hogy megkérjük a résztvevőket, hogy koncentráljanak a testükre. Kérje meg a résztvevőket, hogy üljenek le kényelmesen, mivel ön fogja végigvezetni őket ezen a légzőgyakorlaton. Bátorítsa őket, hogy kapcsolják ki a fényképezőgépet, hogy minél kényelmesebbé és nyugodtabbá váljanak.

### **1. rész: Légzési instrukciók a résztvevőknek**

1. Lassan lélegezz be és ki néhány pillanatig!
2. Lassan és mélyen lélegezz be az orrodon keresztül négyig! Ebben a lépésben számolj nagyon lassan négyig a fejedben! Érezd, ahogy a levegő megtölti a tüdődet, egy-egy szakaszonként, amíg a tüdőd meg nem telik, és a levegő a hasadba nem áramlik!
3. Lassan lélegezz ki: Ülj egyenesen, és lassan lélegezz ki a szádon keresztül, hogy az összes oxigén távozzon a tüdődből! Koncentrálj erre a szándékra, és légy tudatos, hogy mit csinálsz!
4. Most a belégzés és a kilégzés után is tartjuk a lélegzetet. Tartsuk vissza a lélegzetet még egy lassú négyes számolásig!
5. Lélegezz ki újra! Lélegezz ki a szádon keresztül pontosan lassan, négyig számolva, kilélegezve a levegőt a tüdőből és a hasból! Legyél tudatában annak az érzésnek, ahogy a levegő elhagyja a tüdődet!
6. Tartsd vissza a lélegzetedet! Tartsd vissza a lélegzetedet pontosan lassan négyig, mielőtt megismételnéd ezt a folyamatot!

### **2. rész: Fókuszálási utasítás a résztvevők számára**

Légzés közben gondolj egy olyan eseményre, helyzetre, emlékre a munkád során, amikor céltudatosságot és melegséget éreztél a szívedben! Az első dologra gondolj, ami eszedbe jut!

Tegyen fel olyan kérdéseket, amelyek arra ösztönzik őket, hogy életre keltsék a történetet. Adott esetben néhány javaslat:

- Mikor vagy hogyan változott ez a helyzet?



- Mi vagy ki támogatta téged?

- Hogyan találtad meg az erődet?

Ez a lista végtelen lehetne... Ön is hozzáteheti a kérdéseit.

A következő lépés az, hogy csatlakoznak a break-out szobákhoz, és megosztják történeteiket a többi résztvevővel.

Küldje őket három-négy csoportba, és egy személynek két percet szabjon meg.

A végén, az idő függvényében, beszélgetést indíthat arról, hogy mi lepte meg, érintette meg vagy szórakoztatta őket, és megoszthatja az egész csoportban vagy a chatboxban.

Lehetséges  
módosítások

Ezt a gyakorlatot arra is használhatja, hogy a résztvevők figyelmét a jövőbe és a közeljövő képzeletbeli helyzetébe irányítsa, amikor a szívükben olyan melegséget éreznek, amelyre vágnak.

Szerzők

Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>).

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.





## 35. gyakorlat: A neved története



pixabay.com

Csoportméret	3–10 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b> A cél a résztvevők bevezetése és verbális bemelegítése kreativitásuk használatára. A gyakorlat segít megjegyezni a műhely résztvevőinek nevét.
Időtartam	15–20 perc
A tevékenységekhez szükséges anyagok és eszközök	Nincs szükség más anyagokra
A gyakorlat lépései	<p>Ez egy népszerű módja a csoporttal való munka megkezdésének, és jól működik, ha a csoporttal való kötődés és a résztvevők nevének megjegyzése fontos a későbbi műhelytevékenységek szempontjából.</p> <p>Kérjük meg a résztvevőket, hogy gondoljanak a nevükkel kapcsolatos történetekre, és osszák meg azokat a csoporttal.</p>



	<p>Például hogy miért választották, ki és hogyan érezték magukat vele kapcsolatban egész életük során. Mindenkinek két perc áll rendelkezésére, hogy megossza történetét a csoporttal. Használjon időzítőt 2 percre állítva egy csengővel, hogy a résztvevők ne késlekedjenek.</p> <p>A legegyszerűbben úgy kezdheti, hogy elmeséli a neve történetét. Ekkor nincs szükség részletes utasításokra vagy magyarázatokra.</p> <p>Kérje meg a résztvevőket, hogy név szerint szólítsák fel a következő felszólalót!</p>
Lehetséges módosítások	<p>Megoszthatja a táblát, és megkérheti a résztvevőket, hogy egyszerre írják rá a nevüket. A másik módosítási ötlet az, hogy megkérjük a résztvevőket, hogy párban osszák meg történeteiket, majd a fórumon foglalják össze a partnerek történeteit.</p>
Szerzők	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.</p>



### 36. gyakorlat: Mi a szellemállatod?



pixabay.com

Csoportméret

3–10 résztvevő

Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?

**Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív**  
A cél a résztvevők bevezetése és bemelegítése a kreativitásuk használatára a metafora segítségével.

Időtartam

15–20 perc



A tevékenységekhez szükséges anyagok és eszközök	Miro, Padlet vagy Jamboard
A gyakorlat lépései	<p>Egyszerű gyakorlat a csoportos bemutatkozáshoz és a résztvevők kreativitásának fokozásához.</p> <p>Kérjük meg a résztvevőket, hogy vegyenek egy mély lélegzetet, és gondolják át, milyen állatnak érzik magukat ma.</p> <p>Adjon nekik egy pillanatot, és kérdezze meg, hogy van-e választási lehetőségük. Kérje meg őket, hogy felfelé vagy lefelé mutató hüvelykujjokkal válaszoljanak.</p> <p>A következő feladat a megfelelő képek keresése és letöltése az interneten. Ezután ossza meg egy közös táblán a Miro, a Jamboard vagy a Padlet webes alkalmazáson.</p> <p>A következő lépésben a résztvevők állatkollázst készítenek. Kérjük meg a résztvevőket, hogy mutakozzanak be, felfedve, hogy melyik képet tették ki, és magyarázzák meg a választásukat. Kérjük meg a résztvevőket, hogy név szerint szólítsák fel a következő személyt, aki beszélni fog.</p> <p>A végén beszélgetsek egy kicsit arról, amit a képeken láttok. Meglepte, érdekelte vagy szórakoztatta valami?</p>
Lehetséges módosítások	<p>A végén megkérheti a résztvevőket, hogy írják a nevüket a feltöltött képek mellé.</p> <p>Ha már meglévő csoporttal dolgozik, megkérheti a résztvevőket, hogy találják ki, melyik állat képviseli a kollégáikat. Miután mindent leírtak, kérje meg őket, hogy osszák meg a chatboxban (például kérdezze meg: „Ki az elefánt?”, és hagyja, hogy leírják a válaszukat. Ezután a valódi „elefánt” bemutatkozik)!</p>
Szerzők	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.</p>



### 37. feladat: Az idő kérdése



Pixabay, Creative Commons licenc

Csoportméret	8–20 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b> A cél, hogy meglásd, mennyire relatív az időérzékelés, lásd magad és az időérzékelésed egy csoportban.
Időtartam	15 perc
Alkalmazások	Nagyítás
Anyagok	Az oktató előadása
A gyakorlat lépései	Készítsen elő néhány gyakran használt idő kifejezést, pl.: Pillanat Hamarosan Egy idő után



	<p>Rövidesen</p> <p>Ránézésre</p> <p>Azonnal</p> <p>Írja ezeket a kifejezéseket külön prezentációs fóliákra!</p> <p>Kérje meg a workshop résztvevőit, hogy jegyzeteljék fel a jegyzeteikbe, egyenként, hogy hány percről vagy napról van szó: „egy pillanat”, „hamarosan”, „rövidesen” stb.</p> <p>Amikor az összes kifejezést felolvasta, kérje meg a résztvevőket, hogy osszák meg válaszaikat.</p> <p>Beszélgék meg a csoporttal egy pillanatra, hogy hogyan érzékeljük különbözőképpen az időt.</p> <p>A csoportokban hasonlóan értelmezik az időt?</p> <p>Mikor és milyen helyzetekben előnyös pontosan meghatározni a feladatok időkeretét?</p>
Lehetséges módosítások	<p>Önön múlik, hogy szeretne-e előadást tartani ebben a gyakorlatban. Választhatja, hogy felsorolja az időzítéseket, lassan és egyszerűen beszéljen! Leállíthatja a videózási lehetőséget, és megkérheti a résztvevőket, hogy kapcsolják ki a kamerát, hogy mindenki jobban tudjon koncentrálni.</p>
Szerzők	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p><a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a></p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.</p>



## 38. gyakorlat: 45 másodperc



Pixabay, Creative Commons licenc

Csoportméret	8–20 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális</b> / Test / Érzelmi / Kognitív / <b>Társadalmi</b> / Test / Érzelmi / Kognitív A gyakorlat fő célja, hogy megváltoztassa az energiát, és jó közérzetet és humort vigyen a csoportba. A gyakorlat a műhelymunka során bármikor jól használható rövid szünetként.
Időtartam	<b>5 perc</b>
Alkalmazások	Nagyítás
Anyagok	Nincs szükség más anyagra



A gyakorlat lépései	<p>A feladat az, hogy adott rövid idő alatt minél több dolgot sorolj fel a kiválasztott kategóriából.</p> <p>Válasszon bármilyen kategóriát, pl.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sport</li><li>- A konyhában megtalálható tételek</li><li>- Amerikai filmek címe</li><li>- Városok Európában</li></ul> <p>Állítson be egy stopperórát 45 másodpercre. Mindenki próbáljon minél több dolgot leírni a megadott kategóriából.</p> <p>A résztvevők leírhatják a dolgokat, például a csevegési lehetőséggel vagy analóg módon, egy papírlap segítségével.</p> <p>Az idő letelte után kérje meg a résztvevőket, hogy számolják össze, hány dolgot írtak le, és hirdesse ki a játék győztesét!</p> <p>Állítsa be bölcsen a kategóriákat! Ha kohéziót akar építeni, írasson a csoporttal olyasmit, ami a résztvevők saját élményeit tükrözheti (pl. gyermekkori játékok, a szobában található tárgyak). Ha szeretné, a játékkal megszilárdíthatja az órán elsajátított ismereteket!</p>
Lehetséges módosítások	<p>A játék a fő tevékenység végén játszható. Használja például a szünet előtt lazításként. Használhatja a workshop következő részének kezdete előtt is, hogy a résztvevők a tevékenység folytatása előtt összpontosítsanak.</p>
Szerzők	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p><a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a></p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.</p>





### 39. gyakorlat: A kérdések ereje



Pixabay, Creative Commons licenc

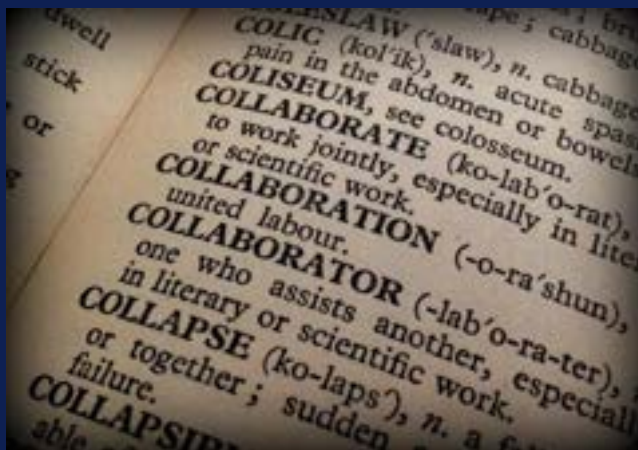
Csoportméret	6–15 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b> A gyakorlat célja, hogy a kérdések feltevésével ösztönözze a kíváncsiságot és a kreativitást.
Időtartam	15 perc
Alkalmazások	Nagyítás
Anyagok	A workshop előtt készítsen elő egy olyan tárgyat, amelyet könnyen meg lehet mutatni a webkamerán. Fontos, hogy a tárgy egyszerre legyen egyszerű és érdekes, hogy minden oldalról kicsit másképp nézzen ki. Ez lehet egy fadoboz vagy egy képkeret.
A gyakorlat lépései	Mutassa meg a kiválasztott tárgyat a résztvevőknek a kamerán egy perspektívából, úgy, hogy ne legyen azonnal világos, mi az. Ezután kérjük meg a résztvevőket, hogy jegyzetükbe írjanak fel minél több kérdést ezzel a tárggyal kapcsolatban. Mindenki írja le egy papírlapra a saját füzetébe.



	<p>Mondja, hogy minél több kérdés, annál jobb!</p> <p>Két perc elteltével mondjon néhány részletet a tárgyról, például ha egy fadobozról van szó, mondhatja, hogy van benne valami.</p> <p>Kérje meg a résztvevőket, hogy folytassák a kérdésekkel!</p> <p>Újabb két perc elteltével mutassa meg a tárgyat az összes részlettel együtt, és kérje meg, hogy folytassa a kérdezősködést! Minél több kérdést tesznek fel, annál jobb.</p> <p>További két perc elteltével fejezze be a gyakorlat ezen szakaszát!</p> <p>Kérdezzen rá a gyakorlat következtetéseire, mi volt érdekes ebben a gyakorlatban, melyik pillanat volt fordulópont a kérdések feltevésében.</p> <p>Megkérdezheti, ha valaki szeretne megosztani egy kérdést.</p> <p>Bátorítsa a résztvevőket, hogy a műhelymunka hátralévő részében is maradjanak ebben a kíváncsi hozzáállásban!</p>
Lehetséges módosítások	<p>Ez a gyakorlat használható a résztvevők kreativitásának fokozására azáltal, hogy inkább a felfedezésre és a kérdések feltevésére összpontosít. Minden kérdéskör után emlékeztesse a résztvevőket arra, hogy a kérdéseik milyen irányba nem vezettek. Például: „A funkcióját vagy az anyagát kérdeztétek meg?”</p>
Szerzők	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p><a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a></p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.</p>



## 40. gyakorlat: Gyakorlati szójegyzék



Pixabay, Creative Commons licenc

Csoportméret	5–15 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b> Ennek az egyszerű gyakorlatnak a célja a képzés összefoglalása és a résztvevők visszajelzéseinek összegyűjtése.
Időtartam	15 perc
Alkalmazások	Nagyítás
Anyagok	Nyílt dokumentum: Google-dokumentum vagy Google Jamboard
A gyakorlat lépései	Ossza a résztvevőket háromfős csoportokra! Kérjük meg a csoportokat, hogy írjanak öt különböző szót, amelyek a legjobban összefoglalják az egész workshopot, és készítsenek egy rövid leírást!  Minden csapatnak tíz perc áll rendelkezésére a kulcsszavak kidolgozására.



Például:

Szemlélet – a workshop során lehetőségünk volt megismerni mások véleményét.

Ezután kérje meg a csapatokat, hogy osszák meg egymással munkájuk eredményét!

Készítsen egy nyílt dokumentumot; ez lehet egy Google-dokumentum vagy Google Jamboard, és hívja fel a csoportokat, hogy jegyzeteiket illessék be egy közös fájlba.

A tanulók így egy glosszáriumot készítenek a műhelymunka összefoglalása érdekében.

Javasolja az összegyűjtött szavak rövid megvitatását! Ha valamelyik szó ismétlődik, tükrözze a műhelymunkán a legfontosabbnak ítélt szavak szempontjait.

Kérdezze meg a résztvevőket, hogy hiányzik-e valami a szójegyzékből!

Ha igen, írjon néhány további kulcsszót!

Lehetséges  
módosítások

A végén megkérhet mindenkit, hogy válassza ki a számára legfontosabb kulcsszót, és ossza meg a fórumon.

Szerzők

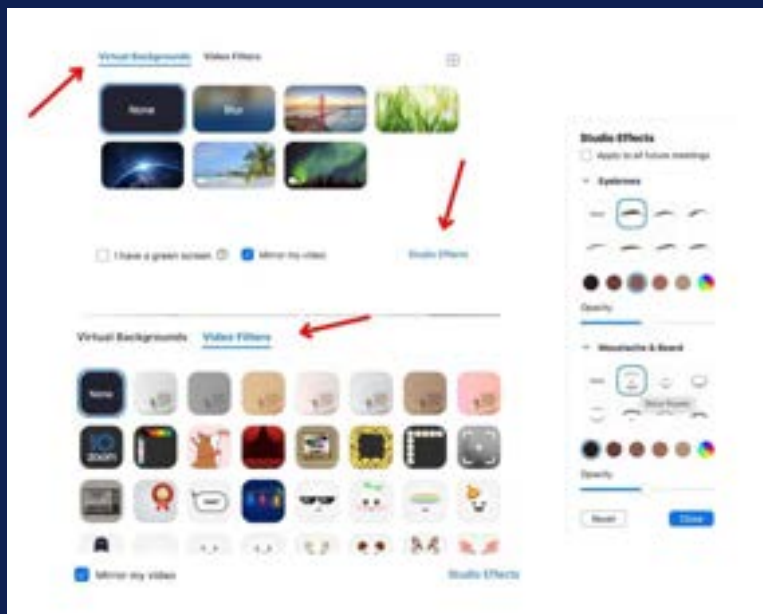
Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>).

[Attribution 4.0 International \(CC BY 4.0\)](#)

Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.



## 41. gyakorlat: Mai öltözet



Nyomtatványok a Zoom-tól, <https://zoom.us>

Csoportméret	3–16 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b> A cél a résztvevők kreativitásának bemutatása és bemelegítése. A gyakorlaton keresztül a résztvevők megismerkednek a zoom alkalmazás különböző lehetőségeivel.
Időtartam	5–10 perc
A tevékenységekhez szükséges anyagok és eszközök	Nagyítás



A gyakorlat lépései

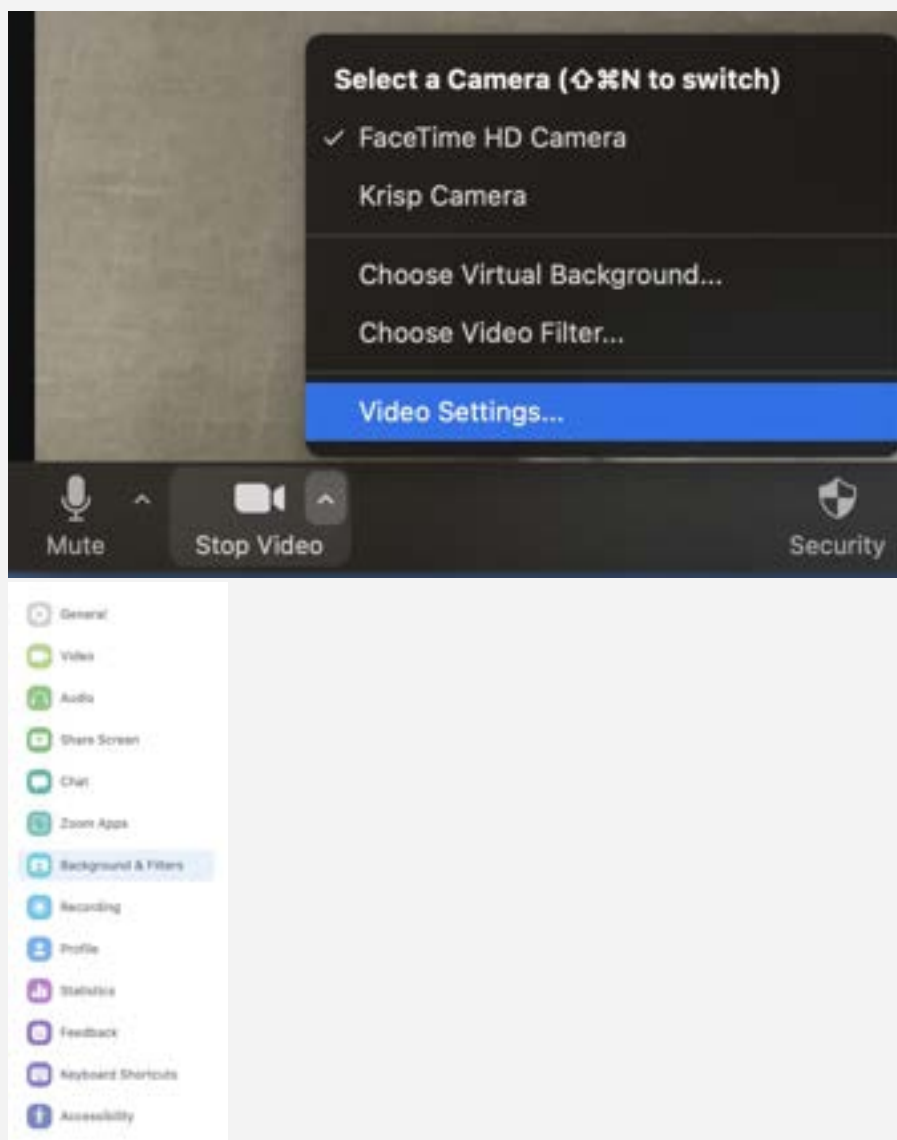
Egyszerű gyakorlat a csoportos bemutatkozáshoz és a résztvevők kreativitásának fokozásához.

A megbeszélés kezdete kritikus fontosságú, gyakran meghatározza a megbeszélés további részét. Ezért, ha tudjuk, hogy vannak későn érkezők, akik hamarosan csatlakoznak, érdemes megvárni őket, hogy teljes egészében el tudjuk kezdeni a megbeszélést.

Előfordult már, hogy néhány percet kellett várnia a későn érkezőkre, amikor a legtöbb csoporttag már a megbeszélésen volt? Kűszködött már azzal, hogy lekösse őket és beszélgessenek, különösen, ha nem ismerik egymást?

Ez a gyakorlat lehetővé teszi, hogy a csoport integrációját gyorsan és hatékonyan indítsa el.

Menjen a videóbeállításokhoz, és ossza meg a képernyőjét a résztvevőkkel! Ezután lépjen a Háttér és szűrők menüpontra!



Itt talál virtuális háttereket és videósűrőket. A jobb alsó sarokban a Szemöldök, Bajusz és szakáll, valamint az Ajkak színe stúdióeffektusok is megtalálhatók.

Kérjük meg a résztvevőket, hogy játsszanak a zoomsűrőkkel, és válasszák ki a mai alkotásukat! Bátorítsa őket, hogy ellenőrizzék, hogy a nevük úgy jelenik-e meg, ahogyan szeretnék, és szükség esetén nevezzék át!

Ez a gyakorlat sok nevetéssel és könnyedséggel jár.

Lehetséges  
módosítások

A Zoom szűrői változatosak és gyakran frissülnek.



Szerzők

Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>).

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.





## 42. gyakorlat: A kalap maradhat



pixabay.com

Csoportméret	3–15 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b> A cél a résztvevők bemelegítése azáltal, hogy arra kérjük őket, hogy kreativitásuk segítségével díszítsék, dekorálják a fejüket.
Időtartam	15–20 perc
Anyagok és eszközök	-



A gyakorlat lépései	<p>Egyszerű gyakorlat a szórakozás és a kreativitás légkörének megteremtésére.</p> <p>Kérjük meg a résztvevőket, hogy két percre távolodjanak el a monitoroktól, és keressenek valami szépet, amit a fejükre tehetnek, és díszítsék fel magukat. Használhatnak kalapot és sálát, mint egy divat irányzat (pl. Audrey Hepburn-stílus), vagy fülbevalót, ruhát, táskát, papírt vagy más dolgot, amit a környéken találnak.</p> <p>Adjon nekik egy pillanatot, és kérdezze meg, hogy van-e választási lehetőségük. Kérje meg őket, hogy felfelé vagy lefelé mutató hüvelykujjukkal válaszoljanak!</p> <p>Ezután készíthet egy csoportképet emlékként erről a találkozóról.</p> <p>Kérjük meg a résztvevőket, hogy mutatkozzanak be, mondják el a nevüket, majd kérjük meg a következő személyt, hogy név szerint szólaljon meg.</p> <p>A végén javasoljuk, hogy vegyék le az alkotásaikat, vagy maradjanak benne akár a műhely végéig is.</p>
Lehetséges módosítások	<p>A végén megkérheti a résztvevőket, hogy osszák meg hangulatukat a chatboxban.</p>
Szerzők	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.</p>



### 43. gyakorlat: Közös pontok



pixabay.com

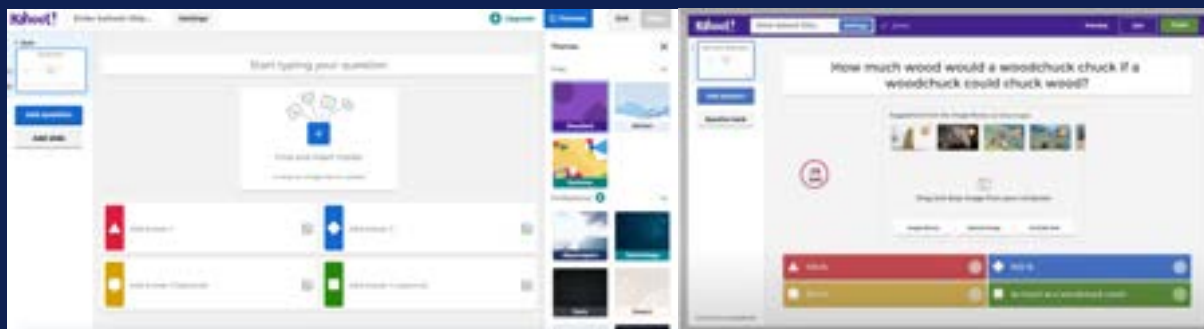
Csoportméret	3–15 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b> A cél a résztvevők bemelegítése azáltal, hogy kisebb csoportokban megkérjük őket, hogy találják meg, mi a közös bennük. Ez egy egyszerű csapatépítő gyakorlat is.
Időtartam	15–20 perc
Anyagok és eszközök	- egy alkalmazás break-out szobákkal
A gyakorlat lépései	Egyszerű gyakorlat a résztvevők egymás megismerésére, hogy a szórakozás és a kreativitás légkörében összekovácsolódjanak és megtalálják a közös hangot.  Kérje meg a résztvevőket, hogy 4–7 percre ugorjanak be (ön dönti el, hogy hány) egy külön terembe, hogy megvitassák, mi a közös bennük, és hogyan mutassák ki ezt kizárólag a testbeszéd segítségével. Minden csapatban 2–5 ember legyen. Magyarázza el, hogy később szavak nélkül, a többiek előtt fogják előadni! A csoport többi tagjának az a feladata, hogy kitalálja, mi az.



	<p>Ez lehet egy kedvenc étel, szükséglet vagy közös élmény, a csoport dönti el.</p> <p>Kérdezze meg őket, hogy megértették-e, vagy van-e kérdésük, reagálva (pl. a hüvelykujjokkal felfelé vagy lefelé).</p>
Lehetséges módosítások	<p>A végén megkérheti a résztvevőket, hogy osszák meg hangulatukat a chatboxban.</p>
Szerzők	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.</p>



## 44. gyakorlat: Kahoot-kihívás



<https://create.kahoot.it/creator>

Csoportméret	3–15 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b> A gyakorlat célja a résztvevők ismereteinek felülvizsgálata a Kahoot! alkalmazás segítségével.
Időtartam	15–20 perc
Anyagok és eszközök	-
A gyakorlat lépései	<p>A Kahoot! egy játékalapú tanulási platform, amelyet tanárok, oktatók és pedagógusok oktatási technológiaként használnak. Tanulási játékaik, a „kahootok” felhasználók által generált, többszörösen megválaszolható kvízek, amelyekhez webböngészőn vagy a Kahoot alkalmazáson keresztül lehet hozzáférni. A Kahoot! segítségével formatív értékelés céljából vagy a hagyományos oktatási tevékenységektől való megszakitásként ellenőrizhető a diákok tudása.</p> <p>A Kahoot! közösségi tanulásra lett tervezve, a tanulók egy közös képernyő, például interaktív tábla, projektor vagy monitor körül gyűlnek össze. Az oldal olyan képernyőmegosztó eszközökön keresztül is használható, mint a Skype, a Zoom vagy a Google Hangouts.</p> <p>A játékmenet egyszerű; minden játékos a közös képernyőn megjelenő generált játék PIN-kóddal csatlakozik, és egy eszközzel válaszol a tanár, üzleti vezető vagy más személy által</p>



	<p>összeállított kérdésekre. Ezeket a kérdéseket meg lehet változtatni, hogy pontokat kapjanak. A készítő választhat, hogy a játékosok 0, 1000 vagy 2000 pontig kaphatnak-e pontot. A játékos pontjait aszerint számítják ki, hogy a játékos mennyi pontot kaphat, és mennyi idő alatt válaszol. Minél hamarabb válaszol a játékos, annál több pontot kap, ha helyesen válaszol. A pontok aztán minden kérdés után megjelennek a ranglistán. A játékos egy szériát is kaphat, ami azt jelenti, hogy több kérdésre válaszolt egymás után. Minél jobb a szériájuk, annál több pontot kapnak, ha helyesen válaszolnak egy kérdésre.</p> <p>A Kahoot! mostantól a „Jumble”-t is alkalmazza. A Jumble-kérdések a játékosokat arra kérik, hogy a helyes sorrendbe helyezték a válaszokat, ahelyett, hogy egyetlen helyes választ választanának ki.</p> <p>Hozzon létre fiókot a <a href="https://create.kahoot.it/auth/login">https://create.kahoot.it/auth/login</a> oldalon, és készítse el a kvízt! Az alkalmazásról többet megtudhat a „<a href="#">Hogyan készítsünk Kahootot?</a>” <a href="#">bemutatóban</a>. Döntse el, hogy a résztvevő egyénileg vagy csapatban játszanak-e.</p> <p>A <a href="https://create.kahoot.it/discover">https://create.kahoot.it/discover</a> weboldalon mások kvíz kérdésekkel kapcsolatos ötleteiből inspirálódhat.</p>
Lehetséges módosítások	<p>Tervezze meg a kvízt a workshop témájától függően! A Kahootot arra is használhatja, hogy megszilárdítsa a résztvevők által a workshop során megszerzett tudást, ha csoportokra osztja őket, hogy kvízeket készítsenek egymásnak. Minden csapat szervez egy rövid kvízt a többieknek. A gyakorlat a találkozók jó lezárásaként is hasznos.</p>
Szerzők	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.</p>



## 45. gyakorlat: Táncoló kezek



Pixabay, Creative Commons licenc

Csoportméret	3–18 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b> A testtudatosság és a test ellazulásának serkentése. Tökéletes fókuszáláshoz és rövid szünethez.
Időtartam	10–12 perc
Alkalmazások	Zoom, Microsoft teams, Google Hangouts vagy más
Anyagok	Nincs szükség más anyagokra
A gyakorlat lépései	<p>Ez az egyszerű mozgásgyakorlat egy kicsit bemelegíti a workshop résztvevőit, és serkenti a képzeletüket és kreativitásukat. A tevékenységnek köszönhetően a résztvevők a testükre fognak koncentrálni, és feloldják a képernyő előtt ülve felgyülemlett feszültséget.</p> <p>Kérjük meg a résztvevőket, hogy egy pillanatra lépjenek el a monitortól, miközben</p>



láthatóak maradnak. Ülhetnek vagy állhatnak.

Kérjünk meg mindenkit, hogy a figyelmét a kezére összpontosítsa. Kérjünk meg mindenkit, hogy tegye előre a kezét, és nézze a kezét – amikor a tenyere elfelé, és amikor a teste felé néz.

Ezután kérjünk meg mindenkit, hogy zárja ökölbe a kezét, majd óvatosan és lassan nyissa ki.

Bátorítsa a résztvevőket egy rövid „kéztáncra”! Tartsa az egész testet lazán és szabadon! A kezek bármilyen irányban mozoghatnak, gyorsan vagy lassan, ugyanabba az irányba és különböző irányokba is.

Ezután kérjen meg mindenkit, hogy próbálja meg a kezét a számítógép kamerája közelébe vinni, és egy rövid kéztáncot járni, hogy látható legyen az alkalmazás ablakában, amelyben éppen dolgozik!

Lehetséges  
módosítások

Ha minden résztvevő beleegyezik, felvehet egy részletet ebből a táncból, és a workshop után mindenkinek elküldheti.

Szerzők

Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>).

[Attribution 4.0 International \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.





## 46. feladat: Papírdarab



Pixabay, Creative Commons licenc

Csoportméret	3–18 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	Szociális / <b>Test</b> / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / <b>Test</b> / Érzelmi / Kognitív Ez nagyszerű gyakorlat, mint érzékszervi stimuláció és a test ellazítása.
Időtartam	10 perc
Hashtagek	<b>#senses #relax #focus</b>
Alkalmazások	Zoom, Microsoft Teams, Google Meet vagy más
Anyagok	Mondja meg a résztvevőknek, hogy készítsenek maguknak egy A4-es papírt vagy egy újságoldalt!
A gyakorlat lépései	Egy egyszerű papírlap segítségével stimulálhatja a résztvevők érzékeit, és elterelheti figyelmüket az online világról.  Először is kérjük meg őket, hogy vegyék a kezükbe az előkészített papírlapot, és végezzenek gyengéd tapintásos felfedezést: mozgassák, hogy megnézzék, ad-e hangot,



	<p>szagolják meg, vizsgálják meg a kezükkel az állagát és a hőmérsékletét, tegyék a szemük közelébe, hogy megnézzék, átengedi-e a fényt.</p> <p>Kérjünk meg mindenkit, hogy készítsen egy papírgolyót, zárja össze, majd nyissa ki a kezét körülötte. A papír kinyílik a kézzel együtt, vagy összeszorítva marad?</p> <p>Bátorítson mindenkit, hogy egyik kezével dobja a labdát, a másikkal pedig próbálja elkapni!</p> <p>Kérjük meg a résztvevőket, hogy figyeljék meg a gyakorlatra adott érzékszervi reakcióikat.</p> <p>A gyakorlat után kérdezze meg mindenkitől a benyomásait: melyik érzékszervvel tapasztalják leginkább a világot?</p>
Lehetséges módosítások	<p>Megkérheti a résztvevőket, hogy kapcsolják ki a kamerákat és a mikrofonokat.</p> <p>A gyakorlat végén megkérheti a résztvevőket, hogy egyenesítsék ki a papírlapot, és tépjék kisebb darabokra, vagy használják fel valamilyen más tevékenységre, írásra, vázlatkészítésre vagy rajzolásra.</p>
Szerzők	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p><a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a></p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.</p>



## 47. gyakorlat: Energiagyár



Pixabay, Creative Commons licenc

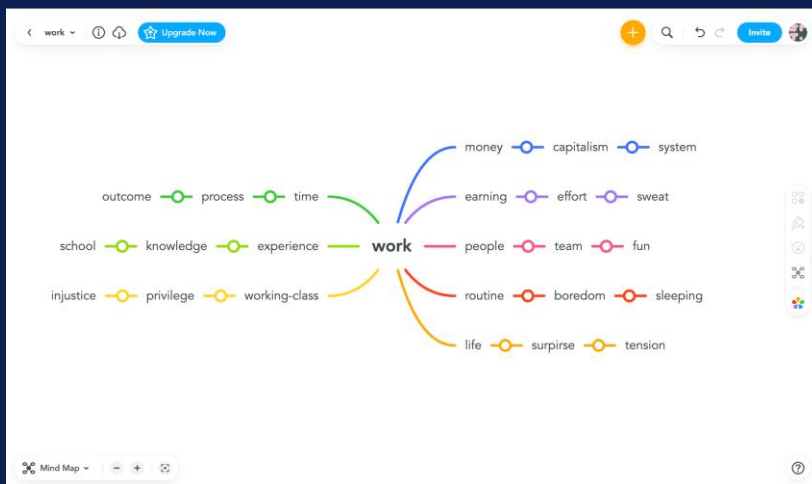
Csoportméret	3–20 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	Szociális / <b>Test</b> / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / <b>Test</b> / Érzelmi / Kognitív Használhatja a test és az elme stimulálására, a résztvevők energetizálására, testük aktivizálására és megnyitására.
Időtartam	5 perc
Alkalmazások	Zoom, Microsoft Teams, Google Hangouts vagy más.
Anyagok	Nincs szükség további anyagokra.
A gyakorlat lépései	<p>Ez az egyszerű gyakorlat segít növelni az energiát a csoportban. Nagyszerű, ha a résztvevők testében felgyülemlett feszültséget kell feloldani.</p> <p>Kérjük meg a résztvevőket, hogy távolodjanak el a monitortól. A kamerákat bekapcsolva vagy kikapcsolva hagyhatják – mindenki döntse el maga.</p> <p>Most kérdezzük meg a résztvevőket, hogy milyen mozgás jut eszükbe, amikor a</p>



	<p>mozgásra gondolnak: „energiagyár”?</p> <p>Hogyan tud a szervezet elkezdni energiát termelni?</p> <p>Ugrálás, helyben futás, kiabálás, rázkódás, tánc vagy önmasszázs lenne?</p> <p>Egy percig mindenki képzelje el, hogy ő maga egy energiagyár, és végezzen el minden olyan mozdulatot, ami eszébe jut, és ami kellemes számára.</p> <p>Ezt a gyakorlatot a workshop során többször is megismételheti.</p> <p>A gyakorlat végén arra ösztönözheti az embereket, hogy osszák meg gondolataikat – hogyan érzik magukat energikusabbnak?</p>
Lehetséges módosítások	<p>Ha ezt a gyakorlatot többször is elvégzi az egész műhely során, először kikapcsolt kamerákkal végezze el – így az emberek nyugodtabbak lesznek, legközelebb pedig arra bátoríthatja a résztvevőket, hogy hagyják bekapcsolva a kamerákat, és próbáljanak meg inspirálódni másoktól.</p>
Szerzők	<p>Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>).</p> <p><a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a></p> <p>Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.</p>



## 48. gyakorlat: Mind map



képernyő nyomtatása a MindMeister alkalmazásból

Csoportméret	5–20 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	Szociális / Test / Érzelmi / <b>Kognitív</b> / Társadalmi / Test / Érzelmi / <b>Kognitív</b> A gyakorlat célja a workshop témájának feltárása, a tárgyalt témával kapcsolatos ismeretek strukturálása.
Időtartam	15 perc
Alkalmazások	Zoom, Microsoft teams, Google Hangouts vagy más, MindMeister alkalmazás vagy más, gondolattérképek létrehozására tervezett alkalmazás
Anyagok	Nincs szükség további anyagokra
A gyakorlat lépései	Válasszon egy olyan szót, amely fontos a műhelye témájához, például: munka.



Hozzon létre egy sablont a MindMasterben: [www.mindmaster.io](http://www.mindmaster.io), és helyezze a kiválasztott szót a dokumentum közepére!

A Mindmeister nagyszerű eszköz, amellyel percek alatt elkészíthetünk egy egyszerű gondolattérképet – az ingyenes verzióban vannak bizonyos korlátok, de percek alatt elkészíthetünk vele akár egy nagyon összetett gondolattérképet is.

Ossza meg a sablont a workshop résztvevőivel!

Kérje fel a résztvevőket, hogy a kiválasztott kulcsszóval kezdve hozzanak létre egy gondolattérképet!

A csoporttal együtt döntsék el, hogy az egyes asszociációs láncok hány elemből álljanak, pl. 4!

Minden szó kapcsolódik az előzőhöz.

Munka (fő szó) – 2. erőfeszítés – 3. tornaterem – 4. izom

Adjunk a csoportnak időt a térkép elkészítésére, pl. 5-7 percet.

Ezután olvassa végig az összes asszociációt, amely a csoporttal kapcsolatban megjelent!

Ezután kérjen meg mindenkit, hogy válassza ki azt a szót, amelyik a legjobban meglepte őt ebben az asszociációs sorozatban. Mi a meglepő benne? Mely szavak jelentik számukra a legtöbbet?

E térkép alapján milyen kép rajzolódik ki a választott kifejezésről?

Tartson egy rövid beszélgetést!

Lehetséges módosítások

Felkérheti a résztvevőket, hogy egyénileg készítsék el a gondolattérképet.

5–7 perc egyéni munka után ossza a résztvevőket háromfős csapatokba, és bátorítsa őket, hogy osszák meg egymással eredményeiket. Ezután kérdezzük meg a résztvevőket, hogy mi a közös és mi a különbség a térképeikben.

Javasolhatja, hogy a résztvevők egy egyszerű papírlapot és egy tollat vagy filctollat használjanak. Az analóg forma mindig jól működik!

Szerzők

Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>).

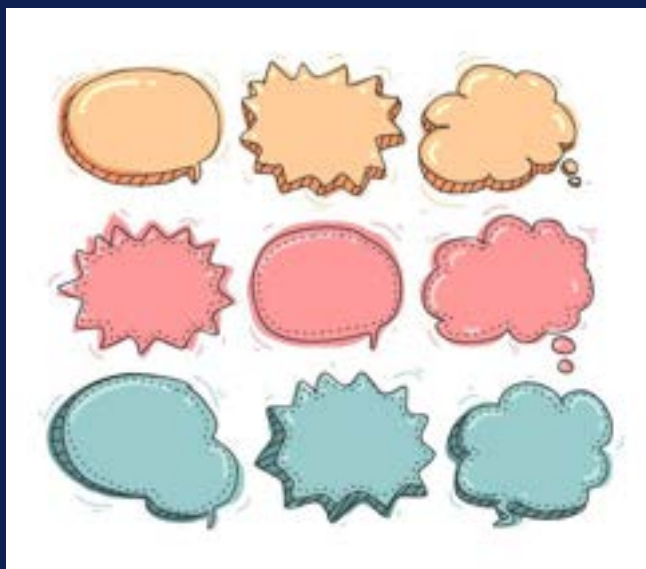


[Attribution 4.0 International \(CC BY 4.0\)](#)

Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.



## 49. gyakorlat: Csendes megbeszélés



Pixabay, Creative Commons licenc

Csoportméret	6–15 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	<b>Szociális / Test / Érzelmi / Kognitív / Társadalmi / Test / Érzelmi / Kognitív</b> A gyakorlat célja egy téma vagy fogalom mélyreható feltárása és a résztvevők ösztönzése véleményük megosztására.
Időtartam	15 perc
Alkalmazások	Jamboard
Anyagok	n/a
A gyakorlat lépései	Ez az egyszerű gyakorlat segít bevonni azokat az embereket, akik nem érzik jól magukat, ha hangosan beszélnek az egész csoport előtt, azokat, akik kevésbé





érintettek a verbális kommunikációban.

Készítsen elő egy olyan témát, amelyet a műhelyéhez kapcsolódóan szeretne feltárni. Írják le a Google Jamboardra olyan formában, hogy az vitára ösztönözzön, pl.: kérdés, idézet.

Írja le a Google Jamboardra olyan formában, hogy az vitára ösztönözzön: kérdés, idézet. Ossza meg a dokumentumot a csoporttal!. Ezután kérje meg a résztvevőket, hogy a Google Jambordon elérhető öntapadós jegyzetelési lehetőség segítségével osszák meg gondolataikat a javasolt témával kapcsolatban.

Állapítsa meg a megbeszélés szabályait, pl:

- Mindenki annyi gondolatot oszthat meg, amennyit csak akar.
- A beszélgetés alatt kikapcsoljuk a mikrofonokat a számítógépekben – ez egy csendes beszélgetés.
- Megvitatjuk az adott témát.
- Tisztelettel viszonyulunk egymáshoz.
- Nem ítélkezünk mások véleménye felett, hanem érveket és ellenérveket keresünk.

Döntse el, hogy meddig tartson a megbeszélés!

A beszélgetés során a résztvevők hivatkozhatnak a beszélgetés címében megadott témára, kommentálhatják egymás állításait és kérdéseket tehetnek fel.

Minél több résztvevő járul hozzá, annál érdekesebb lesz a vita.

A meghatározott idő letelte után fejezze be a megbeszélést. Kérjenek meg egy személyt, hogy olvassa fel az összes leírt gondolatot.

Ellenőrizze, hogy van-e valakinek kedve kérdéseket feltenni vagy észrevételeket tenni.

Azt is megkérdezheti, hogy a résztvevők a gondolatcsere és a vita milyen formáit részesítik előnyben, és miért? Megkérdezheti a résztvevőket arról is, hogy milyen érzés volt ilyen módon vitatkozni: könnyebb, nehezebb vagy ugyanolyan volt?



Lehetséges módosítások	Ez a módszer ötletként fog működni a visszajelzések összegyűjtésére az egész műhely után.
Szerzők	Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills ( <a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a> ).  <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a>  Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.



## 50. gyakorlat: Tenyér és szemek



Pixabay, Creative Commons licenc

Csoportméret	6–25 résztvevő
Hogyan használjuk ezt a gyakorlatot?	Szociális / <b>Test</b> / Érzelmi / Kognitív Nagyszerű a testben lévő feszültség csökkentésére és a munka közbeni pihenésre.
Időtartam	2-3 perc
Alkalmazások	zoom
Anyagok	n/a
A gyakorlat lépései	<p>A hosszú ideig tartó képernyő előtti munka fárasztó az egész test számára, beleértve a szemet is.</p> <p>A workshop során tervezzen egy rövid szünetet, és javasoljon néhány egyszerű gyakorlatot, amelyek lehetővé teszik a résztvevők számára, hogy vigyázzanak a szemükre, pihenjenek és megtalálják a koncentrációjukat!</p>



Kérjen meg mindenkit, hogy kapcsolja ki a kamerákat, és távolodjon el a képernyőktől!

Kérjen meg mindenkit, hogy nézzen valahová messzire – például a szoba ablakán kívülre, ahol éppen dolgozik, vagy ha ez nem lehetséges, akkor a szoba legtávolabbi részére!

Ezután javaslom, hogy dörzsölje össze a tenyerét, és érezze, ahogy felmelegszik.

Kérjük meg a résztvevőket, hogy melegített kezüket tegyék a szemükhöz úgy, hogy az ujjak a homlokukhoz érjenek. Maradjanak ebben a helyzetben egy percig, a légzésre koncentrálnak; a szemek a sötétben pihennek. Egy perc elteltével kérjük meg a résztvevőket, hogy vegyék le a kezüket a szemükről, és lassan nyissák ki a szemüket.

Ezután kérje meg, hogy mindenki végezzen rövid, gyengéd masszázst a fején, homlokán és szemkörnyékén.

Ezt a gyors gyakorlatot többször is elvégezheti a workshop során, például minden egyes befejezett ülés után.

Szerzők

Összeállította a Fundacja Culture Shock a TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>).

[Attribution 4.0 International \(CC BY 4.0\)](#)

Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott program.



### III. Szerzők és közreműködők

A gyakorlatokat a Kultúrsokk Alapítvány lengyelországi csapata állította össze:

Paulina Jędrzejewska – pedagógus, soft skills tréner és az új technológiák szerelmese. A web- és mobilalkalmazások kreatív felhasználásával kapcsolatos ismereteket népszerűsíti a művészetben, a kultúrában és az oktatásban. Szervezeteket és oktatókat tanít az új technológiák bevezetésére. Kutatási jelentések, konferenciák, kiadványok és oktatási anyagok szerzője az új technológiákról és a puha készségek fejlesztéséről. A Kultúrsokk Alapítvány elnöke – [www.cultureshock.pl](http://www.cultureshock.pl).

Karolina Pluta – tréner, coach, aktivista, színházpedagógus, kutató és előadóművész Varsóban. Színházpedagógusként és trénerként különböző célcsoportokkal dolgozik, köztük fiatalokkal, felnőttekkel, művészekkel és tanárokkal. Szabadúszóként különböző szervezetekkel működik együtt a kultúra és a szociális projektek területén. Szeret táncolni és az erdőben sétálni.

Dr. Zay Melinda PhD, MCC interkulturális tanácsadó, digitális coach, team coach és tréner, a TRENDSS konzorcium alapítója és projektkoordinátora –<https://trendss.eu/> –, a Yes You Can Training & Coaching Kft. ügyvezető igazgatója (7. és 8. gyakorlat) közreműködő szerzője.

Ezt a munkát gondosan figyelemmel kísérte és lektorálta Maša Cek a Delta Association ügyvezetője Horvátországból.

**Maša Cek** (pszichológia MA) pszichológus és a Delta Egyesület ügyvezető igazgatója, aki 2016 óta dolgozik a nem formális oktatásban. Az ifjúsági munka, az ifjúságpolitika, az állampolgári nevelés és a fiatalok személyiségfejlesztése területén tervez és végez projekttevékenységeket, valamint kutatásokat. A Rijekai Egyetem pszichológia tanszékének adjunktusa. Emellett zenei műhelyeket szervez fogyatékkal élő gyermekekkel és fiatalokkal, valamint zongorát tanít.

TRENDSS – Transznacionális útiterv a digitális puha készségek oktatói számára (<https://trendss.eu/>)

[Attribution 4.0 International \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

FUNDACJA  
**CULTUREshock**



Az Európai Bizottság által e kiadvány elkészítéséhez nyújtott támogatás nem jelenti a tartalom jóváhagyását, amely kizárólag a szerzők véleményét tükrözi, és a Bizottság nem tehető felelőssé a benne foglalt információk bármilyen felhasználásáért.