Tartalomjegyzék

Önismereti gyakorlatok 13

1. gyakorlat • **Johari-ablak** 14
2. gyakorlat • **DISC teszt** 18
3. gyakorlat • **Utazz velem** 23
4. gyakorlat • **Kényszerítő üzenetek** 26
5. gyakorlat • **Díszsorfal** 32
6. gyakorlat • **Pálcikák** 34
7. gyakorlat • **A hős útja** 37

Gyakorlatok határaink átlépésére 41

8. gyakorlat • **Labda a földön** 42
9. gyakorlat • **A bizalom fala** 44
10. gyakorlat • **Bizalomkör** 46
11. gyakorlat • **Szobrok** 48
12. gyakorlat • **Teherhordók** 50
13. gyakorlat • **Kanalak** 52
14. gyakorlat • **Fórum színház** 54
15. gyakorlat • **Perszónák (kilépés a komfortzónából)** 56

1. Fókusz • Hol van a játék helye a természetben? 58

Érzékszervi gyakorlatok 61

16. gyakorlat • **Bökdösés** 62
17. gyakorlat • **Aszinkron mozgás** 63
18. gyakorlat • **Nevetőjóga** 65
19. gyakorlat • **Hanggyakorlatok** 67
20. gyakorlat • **Jelek és hangok** 69

© Z-Press Kiadó | © Groupe Eyrolles

21. gyakorlat • Vak séta 72
22. gyakorlat • Bekötött szemek 74
23. gyakorlat • A test emlékezete 76
24. gyakorlat • Három új érzékszervi gyakorlat 78

2. FÓKUSZ • HOGYAN JELENT MEG A JÁTÉK A TÖRTÉNELEMBEN? 80

Nézőpont
• A játék megfordítja a tréner–tanuló viszonyt 82

Jégtörő gyakorlatok 83

25. gyakorlat • A szőnyeg 84
26. gyakorlat • Az alvó csoporttárs 86
27. gyakorlat • Kunyhók 88
28. gyakorlat • Jel-kör 90
29. gyakorlat • Római számok köre 92
30. gyakorlat • Körhinta 94
31. gyakorlat • Százlábúak 96
32. gyakorlat • Párbajok 98

Kreativitást fejlesztő gyakorlatok 101

33. gyakorlat • Hat gondolkodó kalap 102
34. gyakorlat • Szétbontásverseny 105
35. gyakorlat • Medúza 107
36. gyakorlat • Minden érzékkel 109
37. gyakorlat • Elveszett illúziók 111
38. gyakorlat • Hackathon 115
39. gyakorlat • Élőkép 117
40. gyakorlat • Lótuszvirág 119
41. gyakorlat • Tizenhat alma 122
42. gyakorlat • SCAMPER-módszer 124

3. FÓKUSZ • MIÉRT TANULNAK A GYEREKEK JÁTÉK KÖZBEN? 128

© 2 Press Kiadó | © Groupe Eyrolles

Logikai gyakorlatok 131

43. gyakorlat • **Gyufaszálak** 132
44. gyakorlat • **Találós kérdések** 134
45. gyakorlat • **Ügyességi feladatok** 136
46. gyakorlat • **Az öt gyanúsított** 139
47. gyakorlat • **Baráti összejövetel** 141
48. gyakorlat • **A szőke nővér** 143
49. gyakorlat • **Se tévé, se rádió, se újság** 145

Tudásfejlesztő gyakorlatok 147

50. gyakorlat • **Okostelefonos kvíz** 148
51. gyakorlat • **Csoportosítás és más digitális kvízjátékok** 150
52. gyakorlat • **QR-kódos nyomkereső** 152
53. gyakorlat • **Kártyahálózat** 155
54. gyakorlat • **Választás kártyákkal** 157
55. gyakorlat • **Dobozok** 163
56. gyakorlat • **Thiagi borítékok** 165
57. gyakorlat • **Bingó** 167
58. gyakorlat • **Serious game példa: Clim'city** 169
59. gyakorlat • **A Q-Sort** 172
60. gyakorlat • **Vándorasztalok** 176

Nézőpont

• ***Serious game, szimuláció vagy virtuális valóság*** 179

Nyelvi gyakorlatok 181

61. gyakorlat • **Ábécélánc** 182
62. gyakorlat • **Szín-szó társítások** 184
63. gyakorlat • **Választott szavak** 186
64. gyakorlat • **Korlátok** 188
65. gyakorlat • **A két levél** 190
66. gyakorlat • **Szópárbaj** 192

© Z-Press Kiadó | © Groupe Eyrolles

67. gyakorlat • **Cyrano** ... 194
68. gyakorlat • **Negyed majmok** ... 198
69. gyakorlat • **Idézetjáték** ... 200

4. FÓKUSZ • **MI A JÁTÉK FUNKCIÓJA A FELNŐTTEK SZÁMÁRA?** ... 202

Bemutatkozó gyakorlatok ... 205

70. gyakorlat • **Címerek** ... 206
71. gyakorlat • **Időmérő** ... 208
72. gyakorlat • **Ki kicsoda** ... 210
73. gyakorlat • **Ki kicsoda sms-ben** ... 212
74. gyakorlat • **Képeslapok** ... 214
75. gyakorlat • **Közös pontok** ... 216
76. gyakorlat • **Apróhirdetés** ... 218
77. gyakorlat • **Név-kör** ... 221
78. gyakorlat • **Négy új bemutatkozási mód** ... 223

Kommunikációs gyakorlatok ... 227

79. gyakorlat • **Siker és kudarc** ... 228
80. gyakorlat • **Érmék** ... 230
81. gyakorlat • **Pletyka** ... 232
82. gyakorlat • **Grafikus diktálás** ... 234
83. gyakorlat • **Háttal egymásnak** ... 237
84. gyakorlat • **Össztűz** ... 241
85. gyakorlat • **A jó asztal** ... 243
86. gyakorlat • **Csend, beszélgetünk!** ... 246
87. gyakorlat • **Videóműhely** ... 248
88. gyakorlat • **Kések** ... 251
89. gyakorlat • ***Fishbowl*** ... 254

5. FÓKUSZ • **JÁTÉK VAGY TANULÁS?** ... 257

Nézőpont
• **A vállalati játék mint aktív pedagógiai eszköz** ... 259

© 2 Press Kiadó | © Groupe Eyrolles

Együttműködést fejlesztő gyakorlatok 261

90. gyakorlat • **A híd** 262
91. gyakorlat • **Spagetti** 264
92. gyakorlat • **Repülők** 266
93. gyakorlat • ***Egg Drop Challenge*** 270
94. gyakorlat • **A közös cél – Leavitt nyomán** 272
95. gyakorlat • **Csapatkohézió mérése** 274
96. gyakorlat • **Az eltűnt nyomában** 279
97. gyakorlat • **Szabadulószoba** 283
98. gyakorlat • **Az öt négyzet (a néma gyakorlat)** 287

6. FÓKUSZ • MILYEN ELŐKÉSZÜLETEKRE VAN SZÜKSÉG A GYAKORLATOKHOZ? 291

Nézőpont
• **Digitális eszközök használata a képzésben** 293

7. FÓKUSZ • MI A TRÉNER SZEREPE A GYAKORLATOK SORÁN? 294

Döntéshozatalt segítő gyakorlatok 295

99. gyakorlat • **Fogolydilemma** 296
100. gyakorlat • **Piros vagy kék** 299
101. gyakorlat • **Ultimátum** 302
102. gyakorlat • **Kalózok** 305
103. gyakorlat • **NASA** 308
104. gyakorlat • **Kézfeltartás** 312
105. gyakorlat • **Tervezési póker** 314

8. FÓKUSZ • MIKOR VAN SZÜKSÉG JÁTÉKRA? 317

Szervezeti gyakorlatok 319

106. gyakorlat • **Vakvezetés** 320
107. gyakorlat • **Háromszögek** 323
108. gyakorlat • **Túlélés** 326
109. gyakorlat • **Hálózat** 332

© Z-Press Kiadó | © Groupe Eyrolles

110. gyakorlat • **Kockák** 334
111. gyakorlat • **Példa egy vállalati játékra: Business Classe** 338
112. gyakorlat • **Kötél** 341

Nézőpont
• **Vállalati játék, esettanulmány, szimuláció vagy szerepjáték** 343

MI-gyakorlatok 345

9. FÓKUSZ • **HOGYAN HASZNÁLHATÓ A MESTERSÉGES INTELLIGENCIA (MI) A TRÉNING SORÁN?** 346
113. gyakorlat • **Hat játékos versenygyakorlat** 348
114. gyakorlat • **Problémamegoldás** 350
115. gyakorlat • **Kilenc együttműködési gyakorlat** 352
116. gyakorlat • **Szerepjáték** 354
117. gyakorlat • **Chatbotok** 357

Nézőpont
• **Az MI fény- és árnyoldalai a képzésekben** 359

Összegző gyakorlatok 361

118. gyakorlat • **Élő diagram** 362
119. gyakorlat • **SWOT-gyakorlat** 365
120. gyakorlat • **Összegző kör** 367
121. gyakorlat • **Digitális értékelés** 369
122. gyakorlat • **Gyors mérleg** 372
123. gyakorlat • ***Speed boat*** 374

10. FÓKUSZ • **A JÁTÉKOS GYAKORLAT TANULSÁGAI: HOGYAN DOLGOZZUK FEL A TRÉNINGEN?** 378

Bibliográfia 381

© 2 Press Kiadó | © Groupe Eyrolles

2. gyakorlat

DISC teszt[4]

A gyakorlat leírása röviden

Minden résztvevő egyénileg kitölt egy tesztet, amely a kommunikációs viselkedési profilt vizsgálja. Ezt követően az azonos profillal rendelkezők kis csoportokat alkotnak. Annak érdekében, hogy jobban megértsék önmagukat és egymást, közösen körvonalazzák a főbb viselkedési tendenciákat, és megbeszélik, hogyan tudják ezeket ellensúlyozni.

Fejlesztési célok

> Jobb önismeret, egy viselkedésalapú önelemzési keret segítségével.
> Saját viselkedés tudatosítása és magyarázata mások számára.

Időtartam

1 óra 30 perc.

Szükséges eszközök

Egy DISC teszt minden résztvevőnek (lásd Segédlet, 20. oldal).

A gyakorlat menete

Bevezetés

A tréner bejelenti, hogy egy kérdőívre épülő önismereti gyakorlat következik, és kiosztja a nyomtatványokat. Mindenki egyénileg, a lehető legspontánabb módon válaszol.

Teszt

A teszt egy tíz szakaszra bontott, melléknevekből álló listát tartalmaz (lásd Segédlet, 20. oldal). A résztvevőknek minden szakaszban egytől négyig kell értékelniük a meliákneveket a következők szerint: 1 – amely legkevésbé jellemző rá; 4 – amely a leginkább jellemző rá.

Az így kapott pontszámokat a táblázat fekete ponttal jelölt oszlopában összegezzük. Fontos, hogy a válaszokat ne közvetlenül ebbe a táblázatba írjuk, mert az oszlopok megnevezései – még ha csak betűk is – befolyásolhatják a válaszokat.

Minden oszlopban adjuk össze a pontszámokat, és nézzük meg, hogyan oszlanak el az eredmények a személyiség különböző pólusai mentén:

> D (dominance, dominancia): problémakezelés, vezetés stb.,
> I (influence, befolyásolás): kapcsolatteremtés, meggyőzés stb.,
> S (stabilité, stabilitás): változások kezelése, alkalmazkodás,
> C (conformité, szabálykövetés): keretek, normák, szabályok elfogadása.

A teszt segítségével a résztvevők képet kapnak arról, hogy mely viselkedési tendenciák jellemzik őket leginkább, és melyek kevésbé.

4 Marston, W. Moulton, *Emotions of Normal People*, Andesite Press, 2015.

© 2 Press Kiadó | © Groupe Eyrolles

7. gyakorlat ÚJ

A hős útja

A gyakorlat leírása röviden

A „hős útja”[8] eredetileg nemcsak egy gyakorlat, hanem filmforgatókönyvek és regények írásánál, illetve önismereti munkában használt keretrendszer (mátrix), például egy szakmai vagy személyes életút megtervezéséhez. Ezekben az esetekben ez egy mélyebb és hosszabb folyamatot jelent, mint az itt bemutatott játékos, csoportos gyakorlatra alkalmas változat. A koncepció Joseph Campbell *Az ezerarcú hős*[8] című művén alapszik, amelyről számos információt találunk az interneten és a könyvtárakban.

Az egyszerűsített, tréningen is alkalmazható változat lényege, hogy a résztvevők – egyénileg vagy csapatban – egy előre megadott, tizenkét lépésből álló struktúra mentén írnak újra egy történetet, egy epizódot vagy egy projektutat.

Fejlesztési célok

> A gyakorlat kiválóan használható önismereti, önreflexiós munkához. Ki vagyok én? Mely erősségeimre támaszkodhatok, és milyen nehézségek korlátoznak? Hogyan térhetnék le a megszokott pályámról? Milyen fegyverekkel kellene felvértezneм magam?

> Alkalmas egy csapat vagy projekt fejlesztésére is. Mi jellemzi a jelenlegi helyzetünket? Milyen akadályokat kell leküzdenünk? Mi a célunk? Kik támogatnak bennünket, és milyen gátló tényezők vannak? Milyen erőforrásokra van szükségünk a sikerhez?

> Mindegyik esetben – legyen az egyéni vagy csoportos munka – a gyakorlat lényege, hogy egy valós helyzetet kreatív nézőpontból vizsgáljunk meg. A képzelet erejével más megvilágításba helyezzük azt, ami történik velünk vagy bennünk.

> Elősegíti a perspektívaváltást, segít az új fejlődési utak, az új lehetőségek és a belső erőforrások felfedezésében. Végső soron pozitív, építő nézőpontot ad egy adott életeseményre vagy helyzetre.

Időtartam

2–3 óra, esetleg több is.

Szükséges eszközök

> Egy nagy terem, ahol nyugodtan, egymás zavarása nélkül lehet gondolkodni és dolgozni. Egy asztal minden résztvevőnek vagy kis csoportnak.

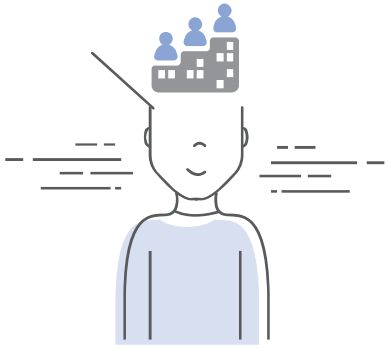
> A tizenkét lépés leírása (lásd Segédlet, 40. oldal).

> A résztvevők attól függően kapnak eszközöket – lapokat, filctollat, rajz- vagy kollázskészítő eszközöket –, hogy a végén mennyire részletes bemutatást várunk el, illetve hogy mennyi idő áll rendelkezésünkre. Ezek akár digitális eszközök is lehetnek.

[8] Campbell, Joseph, *Az ezerarcú hős*, Good Life Books, 2023.

© 7Press Kiadó | © Groupe Eyrolles

GYAKORLATOK **HATÁRAINK ÁTLÉPÉSÉRE**



Az elengedéshez, önmagunk meghaladásához, az önbizalom és a másikba vetett bizalom fejlesztéséhez.

14. gyakorlat

Fórum színház

A gyakorlat leírása röviden

Augusto Boal elnyomottak színháza által ihletett fórum színház alatt egy olyan előadás létrehozását értjük, amely során a közönség beleszólhat a történet alakulásába. A színészek először teljes egészében eljátsszák a jeleneteket, majd a nézők reakciói és javaslatai alapján újrajátsszák azokat, akár úgy is, hogy a nézők beállnak a színészek helyére.



Fejlesztési célok

- Kényes témák feldolgozása humoros formában, feszültségek feloldása.
- Szakmai vagy társadalmi témák elemzése.
- Mélyebb kapcsolódás a valósághoz a nézők mindennapi tapasztalatainak színpadra vitelével.
- Alternatív megoldások és új nézőpontok felfedezése gyakorlatokkal és improvizációval.

Időtartam

Az előadás 2 óra: elég hosszúnak kell lennie ahhoz, hogy a nézők megértsék a gyakorlat szabályait, és felkészüljenek az aktív részvételre.

A tréner és a színészek részéről jóval hosszabb az előkészületi idő, mint maga az előadás.

Szükséges eszközök

- Bármilyen helyszín, ahol elkülöníthető egy színpadi tér és egy nézőtér.
- Fontos az akusztika: a szereplők szövegét jól kell hallani.
- A költségvetéstől függően lehet díszlet és jelmez, de ezek nem elengedhetetlenek. Elég lehet néhány jól megválasztott kellék, amely egyértelműen azonosítja a szereplőket.
- Szükség van egy profi színtársulatra, vagy ha ez nem megoldható, olyan elkötelezett résztvevőkre, akiknek már van némi színházi tapasztalatuk.

A gyakorlat menete

Előkészületek

Komoly előkészítő munka szükséges, hiszen egyszerre kell meghatározni a témát és kidolgozni a jelenetek forgatókönyvét. A feldolgozott témák többnyire érzékenyek, épp ezért szervezünk

© 2 Press Kiadó | © Groupe Eyrolles

ÉRZÉKSZERVI GYAKORLATOK



Gyakorlatok, hogy otthonosabban érezzük magunkat a testünkben, és jobban kapcsolódjunk önmagunkhoz és a környezetünkhöz.

20. gyakorlat

Jelek és hangok



A gyakorlat leírása röviden

A csoporttagok megegyeznek körülbelül tíz egyszerű jel jelentésében, majd párokba rendeződve gyakorolják, hogy megjegyezzék őket. Például egy jel az „igen"-re, egy jel az „állj"-ra stb. Ezután egy rögtönzött kórusjátékban vesznek részt, hogy csoportban is megtanulják követni ezeket a jeleket.

Fejlesztési célok

> A nonverbális kifejezésmód gyakorlása, és annak fejlesztése, hogy szokatlan formában figyeljünk a másikra.

> Közös kódok kialakítása, amelyeket a tréning során használnak, és amelyek a mozgalmasabb pillanatok után segítik a zaj csökkentését és a koncentráció visszaállítását.

> A csoport összekovácsolása közös produkcióval és bensőséges pillanat megosztásával.

Időtartam

Kb. 30 perc.

Szükséges eszközök

Olyan tér, ahol az egész csoport állva, körben elfér.

A gyakorlat menete

Koncentráció

A résztvevők és a tréner körben állnak. A cél, hogy közösen megegyezzenek egy sor kéz- vagy testjelben, amelyek a foglalkozás során kódokként szolgálhatnak. Ez nem egyetemes jelnyelv, hanem kifejezetten ennek a csoportnak a saját, titkos kódja lesz. Segíti a kommunikációt, és lehetővé teszi, hogy olykor szó nélkül is megértsék egymást.

Ideális esetben a résztvevők maguk, ösztönösen találják ki a jeleket. Ha nem jön az ihlet, a tréner adhat néhány példát.

Az alábbiak nem „hivatalos" jelek, részben LSF[14] elemekből, részben különböző csoportok spontán választásaiból állnak össze:

> igen: mutatóujj és hüvelykujj körbe zárva,

> nem: mutatóujj jobbra-balra mozgatva,

> állj: két zárt ököl, vállmagasságban,

> folytasd: két nyitott tenyér, vállmagasságban,

> jó: felfelé mutató hüvelykujj,

> rossz: lefelé mozgatott, vízszintes tenyér,

> gyors: vízszintes tenyér, áll alatt áthúzva,

14 LSF = francia jelnyelv (langue des signes française).

© Z-Press Kiadó | © Groupe Eyrolles

A trénер bemutatja a példát – akár azonnal, anélkül, hogy elmondaná az előző bekezdésben szereplő instrukciókat –, így a résztvevők az utánzás révén gyorsan megértik, mit kell tenniük. Azonban a csoportvezető a példa során zajt kelt, mire az alvó jelez, és a trénер szégyenkezve visszaül a helyére.

Mások is megpróbálják, de legtöbbször ugyanaz a végeredmény: az alvó igen könnyen felébred. Végül azonban akad valaki, aki elég ügyes és csendes ahhoz, hogy sikerrel járjon. Aztán egy másik is. Idővel még stratégiák is kialakulhatnak (például az alvó figyelmének elterelése egyik irányba, miközben a másik oldalon valaki felkap egy tárgyat).

A játék addig tart, amíg minden tárgyat össze nem gyűjtöttek.

Megbeszélés

Nincs szükség külön magyarázatra. A gyakorlat az óvodás gyerekeknek szánt tevékenységekből merít, a hatás pedig a felnőtteknél is ugyanaz: a légzés lelassul, mindenki nyugodtan néz a másikra, enyhe mosollyal az arcán. Ezután már komolyabb témák is elővehetők.

© Z-Press Kiadó | © Groupe Eyrolles