

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

GAMIFICATION

3. Foglalkozás: A kíváncsiság erőssége

Korosztály: 10 - 20 éves

2020/21



Jobb Veled a Világ
Alapítvány



Jobb Veled a Világ Alapítvány

1145 Budapest, Columbus u. 37.
erossegekbajnokai@gmail.com

3. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10 - 20 éves korig



Karaktererősségek új módon

KÍVÁNCISISÁG

GONDOLD VÉGIG!

Tekinthetünk az erősségekre energizáló tényezőkként, de csak ritkán használjuk őket lehetőségként. Most tekints a kíváncsiságra olyan erősségként, ami lehetőségekkel jár a számodra! Szerinted, hogyan, hol, miben tudna most segíteni téged? Válaszd meg az alábbi kérdéseket, és találd meg az új módot, ahogyan az elkövetkező héten tudatosan fogod használni ezt az erősségedet!

?Mikor használtad már ezt az erősséget?

?Milyen kihívással, feladattal nézel szembe jelenleg akár a suliban, akár a magánéletben? (Nem ezzel az erősséggel kapcsolatban.)

?Hogyan használhatnád ezt az erősséget ezzel a feladattal vagy kihívással kapcsolatban? Alkoss különböző ötleteket!

?Válassz egy módot, ahogy alkalmazod az erősséged: Hogyan fogod egész pontosan ezt csinálni? Legyél konkrét. Ötleteket meríthetsz Tedd meg! gyakorlatokból!

?Tervezd meg most: milyen módon fejlesztetted ezt az erősséget? Mi lesz az első teted? Mikor? Kivel?

TEDD MEG!

Minden nap az elkövetkező héten használd a kíváncsiság erősségét egy új módon!

Példa: „Már használom a kíváncsiság erősségét a suliban. Használhatnám akkor is, amikor főzök és új ételeket alkothatnék”.

Ötletek a kíváncsiság erősségének új módokon való használatához:

1. Hetente egyszer sétáld éber figyelemmel a természetben, és fedezz fel újabb és újabb részleteket a tájból!
2. Fedezd fel önmagad! Próbáld ki magad új dolgokban, olyanokban, amik érdekelnek, és olyanokban is, amik annyira nem, csak egyszerűen a kaland, a felfedezés élményéért. Táncolj, rajzolj, írd, fotózz, menj el valamilyen tanfolyamra, bármire, amivel új készségeket, új élményeket szerezhetsz.

3. Próbáld ki új ételeket, vagy menj el egy olyan helyre enni, ahol még nem ettél korábban!

4. Válassz egy másik útvonalat hazáig a megszokott helyett!

5. Válassz egy olyan területet, amit kedvelsz, és végezz egy kis kutatómunkát, fedezz fel vele kapcsolatban valami újat és írd róla egy blog cikket!

6. Válaszd ki egy barátodat, családtagodat, és egy hétig figyeld meg őt, és fedezz fel a cselekedeteiben 3 erősséget, majd adj neki visszajelzést róla!

7. Legyen az egyik leggyakrabban használt kérdésed a „Miért?”. Mindig kérdezd meg magadtól, másoktól: „Miért?” – keresd a dolgok okát és mélységét és fedd föl a dolgok mögötti történéseket!

8. Tedd fel a kérdést másoknak: “Hogy vagy? Hogy érzed magad?”, és figyelj őszinte kíváncsisággal a kapott válaszokra!

9. Próbáld ki, ismerj meg olyan dolgokat, amelyek megkérdőjelezik a meglévő ismereteidet és készségeidet! Ha például nem hiszel az UFO-k létezésében, nézz meg egy ezzel kapcsolatos dokumentumfilmet vagy olvasd el egy cikket. Vigyázat! Előtte nézz utána a megbízható forrásoknak, kérd ki mások véleményét is, akik jártasabbak abban, amiben te kételkedsz.

10. Határozd meg azokat a tényezőket, amelyek csökkenthetik a kíváncsiságodat a kutatásod vagy akár más területen! (Például lehet, hogy a borongós idő határozottan kedvedet szegi és legszívesebben fel sem kelnél az ágyból, még akkor sem, ha a bölcsek követ szeretné átadni neked a csöngető postás.) Ha azonosítottad ezen tényezőket, akkor keress három olyan új módot, amivel fel tudnád piszkálni a kíváncsiságodat. (Az előző példánál maradva, ha a postás nem csöngetne, hanem csinos szőke hölgyként / sármos barna srácként finoman bekopogna az ablakodon. Vagy egy másik, ami csak rajtad múlik –hiszen a postást megválasztani majdhogynem egyenlő a lehetetlen küldetéssel – borongós idő ide vagy oda, vidám zenével turbózod fel a kedélyedet, miközben égő gyertyákkal vagy színes égőkkel veszed magad körbe, hogy még több fényt hozz az saját életedbe.)



3. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10 - 20 éves korig

11. Vegyél részt nyitottabb tanulási tapasztalatokban, azaz például készíts el egy fagyaltot, csak hogy megérts a fizika és kémia törvényeit, vagy menj el egy boncterembe, hogy az izomcsoportok felépítését szabad szemmel is láthasd). Ha tudod, kösd ezt a nyitott tanulási élményt a saját kutatási területedhez is.
12. Keress valakit, akinek hasonló az érdeklődési köre, és tanulj tőle valami újat, amivel növelheted a tudásod ezen a területen!
13. Közösen gyűjtsetek össze minél több szakmát, saját érdeklődésedet is vegyétek alapul! Alkossatok csoportokat, és a csoportok válasszanak maguknak egy (vagy több) szakmát a korábbi gyűjtésből. Alaposan járja-

tok utána az adott szakmának, térképezzétek fel több oldalról is! Olvassatok utána, keressetek olyan embereket, akik ezzel foglalkoznak, beszélgetsetek velük és az erény zárásáig (vagy más adott határidőre) tetszőleges formában mutassátok be a többieknek.

14. Legyen egy gyűjteményetek! Gyűjtsetek meséket, filmeket, dalokat ehhez az erősséghez!

Milyen módon fejlesztheted az elkövetkezendő 7 napban ezt az erősséget? Válassz egy módot, ahogy alkalmazod. Hogyan fogod egész pontosan ezt csinálni? Legyél konkrét!



Jobb Veled a Világ
ALAPÍTVÁNY

<https://boldogsagora.hu/erossegek-bajnokai>



Fontos! A program minden írott és szóbeli anyaga jogvédett! Az ebben a dokumentumban található anyagnak a felhasználása a foglalkozásokon kívüli más nyilvános eseményeken vagy továbbadása harmadik félnek kizárólag a Jobb Veled a Világ Alapítvány előzetes engedélyével lehetséges!