

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

GAMIFICATION

5. Foglalkozás: A nyitott gondolkodás 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



Karaktererősségek új módon

NYITOTT GONDOLKODÁS



GONDOLD VÉGIG!

Tekinthetünk az erősségekre energizáló tényezőkként, de csak ritkán használjuk őket lehetőségként.

Most tekints a nyitott gondolkodásra olyan erősségként, ami lehetőségekkel jár a számodra!

Szerinted, hogyan, hol, miben tudna most segíteni téged?

Válaszd meg az alábbi kérdéseket, és találd egy új módot, ahogyan az elkövetkezendő 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 nyitott gondolkodás erősségét egy új módon!

Ötletek a nyitott gondolkodás erősségének új módokon való használatához:

1. Figyeld meg a körülötted (buszon, villamoson, utcán stb. helyeken) elhangzó vitákat. Lehetőség szerint hallgass beléjük és közben tudatosan vedd figyelembe a különböző szempontokat, amik elhangzanak. Maradj pártatlan és hozz fel érveket mindkét fél álláspontja mellett!
2. Nézz meg egy olyan filmet vagy olvasd el egy olyan cikket, ami a nézeteiddel ellentétes. Próbáld megérteni, mások miért hisznek ebben vagy abban az irányzatban, megközelítésben.
3. Egy akadályba ütközve, ahelyett, hogy arra gondolnál, hogy az akadállyal azért küszködsz, mert nem vagy alkalmas a feladatra, vedd figyelembe a teljes képet! Alaposan járd körbe minden érintett szemszögét és motivációját.

4. A nyitott gondolkodásmód remekül alkalmazható arra, hogy jobban megértsük szeretteink, ismerőseink, munkatársaink motivációit és cselekedeteinek irányultságát. Határozd el, hogy nyitott kérdésekkel megérted egy olyan valakinek a szempontjait, akivel nem értesz egyet egy bizonyos kérdésben. Alkalmazd minél gyakrabban a „hogyan” kérdőszót!
5. Olyan témával kapcsolatban, amelyben határozott véleményed van, írd össze ellenérveket! Minden érvet próbáld összegyűjteni, ami a témához kapcsolódik.
6. Gondolj egy problémára! Hány különböző módon oldhatnád meg másképpen, mint ahogyan először megoldanád?
7. Mentorálj tőled eltérő gondolkodású iskolatársat. Fedezd fel legalább 3 erősségét!
8. Az igazság egy kritikai szemüveggel végzett vizsgálódás folyamatának eredménye, amelynek során mindkét oldalt figyelembe kell venni. Éppen ezért amikor egy fontos kérdéstről döntenél, kérd ki valaki véleményét, aki „az ördög ügyvédjét” képviseli, és csakis ezután, a pro és kontra szempontokat figyelembe véve hozd meg a döntésedet.
9. Kérj meg valakit, akiben megbízol, hogy kritikusan értékelje az utolsó jelentős döntésedet, cselekedetedet. Fogadd nyitottan, anélkül, hogy mentegetőznél vagy bírálnád az álláspontját.
10. Készíts egy plakátot azokról, akik a nyitott gondolkodás példaképei lehetnének!
11. Járj utána néhány kultúrának, hogy miként gondolkodnak a következő témákról: házasság, iskolába járás, étkezési illem, köszönési formák.
12. Legyen egy gyűjteményetek! Gyűjtsetek meséket, filmeket, dalokat ehhez az erősséghez!

Milyen módon fejlesztheted a jelenlegi életszakaszodban ezt az erősséget? Válassz egy módot, ahogy alkalmazod! Hogyan fogod egész pontosan ezt csinálni? Legyél konkrét!





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!