

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

19. Foglalkozás: Az alázat

Korosztály: 10-20 éves

2020/21



Jobb Veled a Világ
Alapítvány



Jobb Veled a Világ Alapítvány

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



Erősségek Bajnokai - 19. foglalkozás

AZ ALÁZAT ERŐSSÉGE



A FOGLALKOZÁS CÉLJA: megérteni az alázat erősségét, felfedezni magunkban és másokban, egy hétig gyakorolni az újszerű használatát, továbbá építeni annak pozitív hatásaira.

JAVASLAT A FOGLALKOZÁSOK KEZDÉSÉHEZ:

Érdeemes egy rövid, pár perces relaxációval kezdeni, például Bagdy Emőke villámrelaxációs gyakorlatai közül válogatva, amelyeket a Boldogságra kézikönyvekben találsz.

Tipp! Barbara Fredrickson, a pozitív érzelmek világhírű kutatója felméréséből kiderül, hogy azok a diákok, akikkel dolgoztatás előtt egy rövid „Most éppen mi jó nekem?” vizualizációs gyakorlatot végeztek el, sokkal jobban teljesítettek. Ennek oka az, hogy az agyunknak pusztán néhány perc is elég ahhoz, hogy pozitív üzemmódba kapcsoljon, amelynek következtében könnyebben elő tudjuk hívni az információkat a memóriánkból. Érdeemes ezt neked is kipróbálnod!

1. HANGOLÓDJUNK RÁ!

Díjátadó

Alkossatok 4-5 csoportot! Képzeljétek el, hogy egy évvel ezelőtt egy szenzációs filmben kaptatok főszerepet, amely most nagy reményekkel néz elébe, hogy Oscar jelölést kapjon. Meghívást kaptatok a díjátadásra, azaz potenciális jelölteknek számítok. Ruhát varrattatok magatoknak, már bejelentkeztek a fodrászhoz is, és miközben lélekben készültök a média által is felkapott eseményre, tudjátok, hogy erre az alkalomra elengedhetetlen egy frappáns, őszinte, emlékezetes beszéd. Valami, ami nyomot hagy a közönségben. A csoportok dolgozzák ki azt a beszédet, amit akkor mondanátok el, ha az Oscart ti vennétek át! Ha végeztetek, adjatok egy csapatnevet magatoknak, majd írjátok rá egy papírlapra.

Miután megírták, jelentsd be, hogy eljött a díjátadó ideje és egy borítékból húzd ki a nyertes szereplők nevét – amely nem más, mint az összes csapat neve, amit felírtak egy cetlire.

A csoportok olvassák fel a beszédüket, majd beszélgetsetek arról, hogy mennyire találjátok szerénynek, alázatosnak ezeket!

Tipp: a feladatot kiegészítheted azzal is, hogy az egyik csoport a főszereplő, a másik a legjobb férfiszereplő, a harmadik a legjobb zene, a negyedik a legjobb rendező kategóriában indul és ír beszédet.

2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg a „Partly Cloudy” (részben felhős) című animációs kisfilmet először 3:58-ig!

Állítsd meg 3:58-nál és beszéljétek meg az alábbi kérdéseket:

- Mi a különbség az esőfelhő és a többi felhő munkája között?
- Hogyan végezte a gólya a munkáját szerintetek?
- Milyen erősségeket fedeztek fel a gólya viselkedésében?
- Mit gondoltok, hogyan folytatódik ez után a mese?

Fejezzétek be a mesét, majd beszéljétek át ezeket a kérdéseket:

- Mi a különbség az esőfelhő és a többi felhő munkája között?
- Miért fontos mindegyik felhő feladata?
- Hogyan végezte a gólya a küldetését szerintetek?
- Milyen erősségeket fedeztek fel a gólya viselkedésében?

3. ÉRDEMES TUDNI!

Az alázatos emberek őszinték magukkal kapcsolatban és elfogadják saját korlátaikat, beismerik, ha hibáznak vagy tévednek. Akinek ez erőssége, az hagyja, hogy a cselekedetei beszéljenek helyette. Nem tekinti magát másoknál értékesebbnek és nem is mutatja magát többnek, mint ami. Szerény. Nyitott is, mert tudja, hogy mindig van mit tanulnunk és tovább fejlődünk az élet minden területén. Az emberek készségesebbek lesznek az alázatban való növekedésre, ha közben biztonságban és értékesnek érzik magukat. A biztonságérzet jöhet egy vallásból, a szülők-höz vagy közelállókhoz való biztonságos kötődésből, vagy olyanoktól, akik fontosak és feltétel nélküli pozitív visszajelzéseket adnak. Az is segítség lehet, ha példaképeket keresünk, olyanokat, akiktől a nekünk és rólunk szóló pozitív és negatív visszajelzéseket is el tudjuk fogadni anélkül, hogy azt túlreagálnánk vagy védekeznénk.

1. Az állatvilágban hol találkozunk a szerénység megnyilvánulásával?
2. Miből vesszük észre, ha valaki őszinte alázattal bír?
3. Miért lehet nehéz egyes embereknek, hogy háttérbe vonuljanak mintsem, hogy learassák a babérokat?
4. Lehet vajon e nélkül az erősség nélkül élni?
5. Melyek azok az élethelyzetek, ahol fokozottan számít az alázat, a szerénység?



19. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

4. CSOPORTOS MEGBESZÉLÉS

Tipp!

Húzzanak a csoportok egy-egy cetlit, amin az alábbi kérdések szerepelnek. Többen is kaphatják ugyanazt a kérdést. Készítsd el ennek online változatát, vonj be ehhez egy diákot / kollégát!

- ? Ha a szerénység egy szín lenne, mi lenne?
- ? Ha a szerénység egy illat lenne, mi lenne?
- ? Ha az alázat egy hang lenne, mi lenne?
- ? Ha a szerénység egy hely lenne, hol lenne?
- ? Ha az alázat egy folyó lenne, melyik lenne?
- ? Szerinted milyen lenne az élet, ha senki nem mutatna alázatot?
- ? Milyen következményekkel járna, ha gőgös emberek vennének körül téged?
- ? Mikor vonultál legutóbb a háttérbe és miért tetted?
- ? Amikor legutóbb szerény voltál, milyen érzés volt benned? Hol érezted a testedben?
- ? Meséj arról, amikor legutóbb alázatosan viselkedtél egy helyzetben!
- ? Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked az alázat!
- ? Milyen lenne az életed enélkül az erősség nélkül?
- ? Hogyan használhatnád az alázat erősségét, hogy megoldj egy számodra kihívást jelentő helyzetet?

Mennyire tölt fel energiával ennek az erősségnek a használata? A 10 a nagyon, az 1 az egyáltalán nem. Mondj egy példát!

5. ARANYKÖZÉPÚT – TALÁLD MEG AZ EGYENSÚLYT AZ ERŐSSÉGEIDBEN!

Az arany középut az erősségek megfelelő használata, a megfelelő kontextusban, a megfelelő helyen és időben, illetve a megfelelő mennyiségben.

Hozz egy elgondolkodtató szituációt (a legjobb egy sajátélményed), és azon keresztül beszéljétek meg, hogy mi lenne az optimális, illetve az alul/túlhasználata ennek az erősségnek!



Jobb Veled a Világ

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

Alulhasználat Optimális használata Túlhasználata

El vagy telve önmagaddal, arrogáns vagy és ok nélkül büszke.

Hagyod, hogy a cselekedeteid beszéljenek helyetted. Nem tekinted magadat értékesebbnek másoknál. Nem mutatod magad többnek, mint ami vagy.

Nem ismered el a képességedet. Nem állsz ki magádért, nem emeled fel a szavadat saját magad mellett és sokszor bizonytalan vagy.

6. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – Az alázat

Az itt látható feladatok közül válasszon legalább egyet minden diák!

[Kattints a linkre a letöltéshez!](#)

7. REFLEKTÁLÓ

Képeslap

Alkossatok 4-6 csoportot! Minden csoport kap egy képeslapot! Lemásolhatod az alábbi példákat, de készíthettek saját képeslapokat is.

[Kattints a linkre a letöltéshez!](#)

Minden csoport alkosson egy, a képeslap üzenetét bemutató jelenetsort! Minden egyes jelenethez társítsanak egy hanghatást, amelyről úgy érzik, összefoglalja az üzenet által kiváltott fő érzelmet, érzést!

2. A csoportok mutassák be egymásnak a jeleneteket!
A közönség minden egyes képnél mondja el, mit gondol, mi van a képeslapra írva! Az előadást tartó csoport csak ez után olvassa fel a képeslapra írt üzenetet!
3. Lehetnek csoportok, akik úgy érzik, nem igazán tudták megragadni a kártyán található üzenetet, vagy hogy az általuk bemutatott képet a közönség félreértelmezte. Ezek a csoportok elfogadhatják a közönség által tett javaslatokat, és megpróbálhatnak javítani vagy változtatni munkájukon. Ehhez plusz időre van szükség.

Kérdések a közös megbeszéléshez:

- Mit éreztek a képeslapok által felvetett kérdésekkel kapcsolatban?
- Mit tennétek, ha hasonló körülmények között találnátok magatokat?
- Történnék-e manapság ehhez hasonló események?
- Ha igen, mit tesznek az emberek?
- Ha egyetlen mondatban kellene összefoglalnotok a kártyán olvasható üzenetet, akkor mi lenne az?

Van olyan téma, amiről szeretnél volna részletesebben hallani vagy tanulni, de nem került elő?

19. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

HETI ÚTRAVALÓ

- Erősség profil munkalap - az erősség bevezetése kapcsán
- Titkos erősségfigyelő – véletlenszerűen kihúzott név alapján
- Erősség-napló vezetése – írjanak vagy rajzoljanak egy történetet, amikor ezt az erősséget használták
- Hála köszöntés – ezzel kezdhettek vagy zárhatjátok is a foglalkozásokat.

ÉVES PROJEKTMUNKA

Az éves pilot program során sokféle alkotás fog születni. A tanév során készült éves projektmunkákat 3 kategóriában várjuk **2021. április 30-ig** az erossegekbajnokai@gmail.com e-mail címen.

Az elkészült művek közül a legjobb alkotásokat díjazni fogjuk!

Tipp: ez a munka részleteiben akár gamification opcióként is megajánlható a diákoknak.



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!