






A tükör és én – élő önarckép

 IDŐ	60 - 90 perc
 RÉSZTVEVŐ	Bármilyen számú résztvevő
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> Elegendő hely ahhoz, hogy minden résztvevő találjon magának egy privát „sarkot”, ahol a gyakorlat első részében zavartalanul dolgozhat. Annyi tükör, ahány résztvevőnk van. Ideális esetben nagyok, de ha nem, akkor akkorák, amelyben az arcok láthatók. Akár a telefonok szelfi funkcióját is lehet használni. Okostelefonok a videók készítéséhez.
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> A jelenlétünk, a külvilág felé mutatott képünk megélése, az önértékelésünk felfedezése, az érzéseink és érzelmeink tudatosítása és az azokról való beszélgetés tanulása, az intimitás feltárása.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> Minden résztvevő kap egy tükört, és egyedül kezdi a feladatot a facilitátor utasításait követve. Bemelegítés: <ul style="list-style-type: none"> - Csukd be a szemed! Érezd a tested! Lélegezz! Tükörbe nézés: <ul style="list-style-type: none"> - Nézz a tükörbe! Szó nélkül tanulmányozd az arcodat! - Nézz a tükörbe, és kezd el mondani magadnak, amit látsz! Ne fogd vissza magad, mondd ki mindent hangosan, ami eszedbe jut! Próbáld ragaszkodni az arcod/tested látható jellemzőihez! - Nézz a tükörbe, és kezd el mondani magadnak, mit érzel ebben a pillanatban! Párban:



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete






Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.



symplexis



cesie
the world is only one creature

	<ul style="list-style-type: none"> - Alkossatok párokat, és üljete le egymással szemben! Üljetek némán, nézzetek egymás szemében, tartsátok a szemkontaktust és csak üljete, nézzétek egymást! - Mondjatok el mindent a párotoknak, amit láttok (rajta)! - Mondjatok el mindent a párotoknak magatokról, amit a tükörben láttatok! Ne szóljatok bele, amikor a párotok beszél, csak hallgassátok! <p>Videó - ismét egyéni munka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Készíts videót magadról – az első 1 percben teljesen csendben légy! Nem mondj semmit, csak nézz a kamerába! A következő 1 percben mondd el, hogyan érzed magad! - Mindenki nézze vissza a videóját, és írjon le néhány szót, ami eszébe jut! Nem mondjon senki semmit! - Mindenki visszamegy a párjához és megmutatja a videóját. A párok megbeszélnek egymással, hogy mit láttak, hogyan érezték magukat a párjukról készült videó megtekintése közben. Amíg az egyik ember beszél, a másik hallgat. Ez nem beszélgetés. - Ezután a párok megbeszélhetik a tapasztalataikat. <p>Összefoglalás</p> <p>A csoport közösen is megbeszéli, mit tanultak ebben a gyakorlatban.</p>
 <p>ESZME-CSERE</p>	<p>Fedezték fel, kiből milyen érzések voltak és ki hogyan érezte magát a gyakorlat különböző feladatai alatt!</p>
 <p>TIPPEK</p>	<p>-</p>
<p>ONLINE FORMA</p> 	<p>-</p>



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**



Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.



symplexis



cesie
the world is only one creature



ELMÉLET



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**



symplexis



cesie
the world is only one creature