

GYAKORLAT



MENNYIRE FENNTARTHATÓ A CSOPORTUNK?

Résztevők:	Csoportunk tagjai
Idő:	40 perc
Eszközök:	Ez a leírás és egy találkozóhely

MIÉRT CSINÁLJUK?

Az Átalakulás az egyensúly megtalálásáról szól, hiszen az embereknek a tevékeny időszakok mellett pihenésre is szüksége van, ezért az egyensúly megteremtése elengedhetetlen a (lelki) egészség és az eredményesség megőrzéséhez. Az olyan csapatban, ami tényleg jól működik, és a tagjai sok energiát fektetnek bele, érdemes ezt a gyakorlatot akkor elvégezni, mielőtt bárki is kimerülne. Vagy amikor kezdjük fáradtnak érezni magunkat. Az Átalakuló Totnes csapatban valami hasonló gyakorlatot végeztünk el a második szervezői megbeszélésen, és rájöttünk, hogy majdnem mindenki úgy tevékenykedik, hogy azt az intenzitást csak maximum néhány hónapig fogja tudni tartani. Ezért az első dolgunk az volt, hogy megoldást keressünk.

Facilitálás

Legyen valaki, aki facilitálja (levezeti) a gyakorlatot, aki:

- ismerteti a gyakorlatot;
- méri az időt;
- a különböző szakaszokon átsegíti a résztvevőket.

A teljes gyakorlat körülbelül 40 percet vesz igénybe, de megéri elvégezni a csoport hosszútávú fennmaradása érdekében.

A gyakorlat ismertetése (5 perc)

Sok Átalakuló közösségnek ambíciózus céljai vannak, ugyanis a megoldandó problémák nagysága és sürgőssége gyakran arra készíti bennünket, hogy túlvállaljuk magunkat. E gyakorlat egyfajta „biztonsági ellenőrzés” a csapat és tagjai jóllétének vizsgálatára, vagy járnak egyet, vagy sírnak. (2 perc fejenként)

FOLYT.
KÖV.

GYAKORLAT



ÁTALAKULÓ
KÖZÖSSÉGEK



Transition
Network.org

Az adok-kapok és a fenntarthatóság vizsgálata (10 perc)

Aktív meghallgatással, párokban beszéljük meg a lenti kérdéseket – amely során az egyik fél beszél, a másik közbeszólás nélkül hallgatja, és csak a végén fűz hozzá észrevételeket. Ha páratlanul vagyunk, egy valaki a facilitátorral állhat párba. Ha párosan, a facilitátor egyedül válaszolja meg a kérdéseket, és jegyzetel.

Mindenkinek 5 perce van a kérdések megválaszolására, utána szerepet cserélünk:

- *Mit adok a csoportnak?*
- *Milyen előnyöm származik abból, hogy részt veszek benne? (Miért jó az nekem, hogy részt veszek benne?)*
- *Mennyire van egyensúlyban ez az adok-kapok (a befektetett energiám és a belőle származó előnyeim) a következő 2-3 hónapban? És a következő fél – egy évben?*

Beszéljük meg együtt (max. 25 perc)

A csoportban mindenki mondja el kb egy percen belül, hogy mit mondott a párjának, főleg az utolsó kérdéssel kapcsolatban. Ha több olyan résztvevő is van, aki valószínűleg nem fogja tudni folytatni ezt a szintű intenzitást, szánjunk rá még 15 percet, hogy megbeszéljük, hogy milyen megoldást lehetne erre találni. Ha nem sikerül ennyi idő alatt megbeszélni, folytassuk a megoldáskeresést a következő találkozónkon.

Ha nagyrészt fenntarthatóak vagyunk, gratuláljunk magunknak, és örüljünk!

Ez a dokumentum innen tölthető le:

<http://kozossegek.atalakulo.hu/gyakorlat-mennyire-fenntarthato-csoportunk>

További információk az Egészséges csoportokról itt található:

<http://kozossegek.atalakulo.hu/egeszseges-csoportok>

Az eredeti angol nyelvű leírás innen tölthető le:

<https://transitionnetwork.org/news-and-blog/activity-of-the-fortnight-how-sustainable-is-your-group/>

Ez a dokumentum a Nevezd meg, így add tovább licenz szerint lett létrehozva:

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



Nemzeti Kulturális Alap



VÉDEGYLET

Ezt a dokumentumot a Nemzeti Kulturális Alap támogatásával készítette a Védegylet Egyesület Átalakuló Közösségek munkacsoportja.

ITT A
VÉGE