

Egy új módszertani ötlet

Mobilitás helyszíne: Németország, Ulm



Ulm-Városháza

Fogadó intézmény: O'Connor Language and Communication for Business

Mobilitás ideje: 2026.07.13-07.17.

Kurzus címe: Stark und gelassen in die Zukunft – innere Stärke und Zukunftskompetenzen für eine Welt im Wandel (Megerősödve és higgadtan a jövő felé – belső erőink és a jövő kompetenciái egy változó világban)

Mivel az általam látogatott kurzus a mentális megerősödés, a lelki egyensúly megszerzéséről, valamint megtartásáról szól, ezért egy elsősorban osztályfőnöki órán vagy egy beszélgetős órán használható feladatsort mutatok be.

A feladatsor alapjául Friedemann Schulz von Thun: Das innere Team (A belső csapat) c. műve szolgál.

Lelkünk belső hangjai lelünk különböző intencióit képviselik. Ezek alapján a belső csapat különböző intenciókat, akaratot fejez ki. Így lehetnek a belső lelki hangok pl.: a Védelmező, a Kritikus, a Praktikus, a Jövőbelátó, a Harmóniára törekvő, az Identitásvédő, a Törekvő, az Alkotó, az Együttérző, az Optimista, a Pessimista, stb.

Az elő feladat: egy bármilyen problémára gondolni, amivel kapcsolatban döntést kell hoznunk, de nagyon nehezen tudunk dönteni. Írjuk le a problémát!

Osszunk egy A4-es lapot 6 részre egy vízszintes és két függőleges vonallal. Írjuk be a gondolatainkat,

vívódásainkat, egyet-egyet a 6 mezőbe!

Határozzuk meg, hogy a 6 részbe írt megoldások, hangok belső csapatunk mely szereplői mondják, pl. a Harmóniára törekvő – a probléma minden szereplőjének eleget akar tenni!

A problémamegoldást a következő mondatok befejezésével történik:

- 1, Hallom a hangját a ...
- 2, Megértem, hangot, amelyik azt akarja, hogy...
- 3, Ha minden szempontot megvizsgállok, tisztán látom, hogy...
- 4, Ezért azt a döntést hozom meg, hogy...

Ez a feladat arról szól, hogy hogyan tudunk megközelíteni egy problémát. A feladat nagy segítséget nyújt egy probléma megoldásához, illetve ahhoz, hogy közelebb kerüljünk a megoldáshoz.