

Poznej svá obdarování... Co je na povrchu a co je uvnitř...

Vložil/a mladez, Po, 02/07/2012 - 13:51

Otištěno z časopisu Bratrstvo 9/2010

List vedoucího

Pomůcky: pracovní list, tužka, přehrávač dvd, dvě připravené skladby, bible Lk 19, 11-27

Časová náročnost: 45 min.

Cíl aktivity: poznat svoje kladné stránky, získat /pouze kladnou/ zpětnou vazbu od druhých, uvědomit si možnosti , jak své kladné stránky /obdarování – hřivny/ využít a proč

Úvod: Už jste přemýšleli, co vám nejde, co byste na sobě měli zlepšit?

• zkuste říct, v čem jste špatní, v čem byste se chtěli zlepšit

Motivace: Často se srovnáváme s druhými, přemýšlíme, co na sobě zlepšit, co nám nejde. Dneska to zkusíme obráceně, zamyslet se nad tím, v čem jsme dobří, co umíme...

Tabulka č. 1:

- vedoucí vysvětlí způsob práce s tabulkou č. 1, upozorní na omezený čas /až dohraje hudba – konec, předem oznámí dobu trvání skladby/
- vedoucí pustí motivační skladbu /např. we are the champions – ale pozor při výběru, záleží na vkusu cílové skupiny/
- účastníci vyplní v tabulce do kolonek své kladné stránky – koníčky, vlastnosti a dovednosti, před započítím se vedoucí ubezpečí, že všichni rozumí zadání

Tabulka č. 2:

- pracuje se ve dvojicích, které se neustále střídají, každý ze dvojice si vybere jednu kladnou věc z tabulky č. 1 toho druhého, napíše ji do tabulky č. 2 a připojí krátké vysvětlení proč, popř. pochválí atd.
- více: vysvětlí proč by měl ten druhý víc rozvíjet tu kterou kladnou položku z tabulky č. 1, komu by to pomohlo
- zachovat: vysvětlí, proč zachovat, k čemu je to dobré, komu to pomáhá
- nové: sem můžeme napsat kladnou věc, kterou o sobě ten druhý neví nebo si ji neuvědomuje a vysvětlit proč

Práce s textem: Nejdříve přečteme oddíl z Lk

- hřivnám můžeme rozumět jako svým obdarováním – kladným stránkám
- nemáme je nechat ležet ladem – ale rozvíjet, pracovat s nimi – protože jsme je dostali od Boha darem /Gabe-Aufgabe/
- všimli jste si, že se tu nezmiňuje možnost, že by někdo se svěřenými hřivnami podnikal a neuspěl? To proto, že v životě s Bohem tato možnost neexistuje!

Modlitba: vyzveme účastníky k pouze děkovným krátkým modlitbám, popř. se jich zeptáme, zač Bohu děkovat, a v modlitbě to shrneme sami.

Na doma: Můžeš si vytvořit třetí tabulku s nadpisem: Jak mne vidí Bůh? A zamyslet se nad tím, co bys měl rozvíjet především, jak používat svá obdarování.

Poznej sám sebe

Pracovní list:

Tabulka č. 1.

Jak se vidím já /v čem jsem dobrý/:

Koníčky/co mě baví
/tanec, plavání, hudba,
počítače, povídání.../

Vlastnosti/jaký jsem
/sportovní, obětavý,
společenský, kamarádský,
empatický.../

Dovednosti/co umím
/umím tančit, zachránit
tonoucího, hrát na kytaru,
opravit PC, vyslechnout.../

Tabulka č. 2..

Poznej svá obdarování... Co je na povrchu a co je uvnitř...

Převzato z Katecheze (<https://katecheze.evangnet.cz>)

Jak mne vidí ostatní:

Více Zachovat Nově/co jsem o sobě nevěděl

Co je na povrchu a co uvnitř v duchu SOR M. Medková

List vedoucího:

O programu: „Inspirativní krabice“ je metoda z cesty k osobní zralosti, kterou vytvořil křesťan a psycholog Dan Montgomery.

Smysl metody: poznat sám sebe, načerpat inspiraci a povzbuzení, zorientovat se, vykročit...

Pomůcky: základní výtvarné potřeby, neagresivní hudba, příjemné prostředí

Každý účastník: krabice, citáty, obrázky, básně, písně, pohledy, drobnosti, články, cokoli na dotvoření

Velikost skupiny: maximálně 12 osob

POZOR! Tento program je 1 - 3 týdenní a vyžaduje důvěru ve skupině.

Zadání (část I)

Zadej účastníkům úkol: Na příštím (přes příštím...) setkání si každý vyrobíme „inspirativní“ krabici. Najděte si krabici libovolné velikosti a tvaru (nejméně o vnitřním rozměru A5) a do ní sbírejte během sedmi (čtrnácti) dní citáty, obrázky, básně, písně, pohledy, drobnosti, ke kterým máte vztah, články, cokoli, co je pro vás významné. Příště si ji přineste. Tady z ní vytvoříme inspirativní krabici, která bude něco vypovídat o nás - zvnějšku, jak se jevíme navenek, zevnitř, co je uvnitř. Můžete přinést i něco navíc na vnější výzdobu.

TIP: Vytvoř si inspirativní krabici nejprve sám, můžeš ji pak vzít „na ukázkou“ (nikoliv prezentaci) jako motivační pomůcku při zadání programu!

Tvoření (část II)

- Tuto lze nechat na domácí práci, pak je ale třeba rozšířit zadání o níže napsané.
- Připrav prostor pro tvoření a výtvarné potřeby.
- Uveď setkání modlitbou a čtením z evangelia podle Matouše 25,14-29.
- Zadej účastníkům, aby dotvořili každý svou krabici: Materiál je třeba rozdělit na vnitřní a vnější obal. To, co je venku, symbolizuje „veřejné já“. Jak se jeví ostatním, co sděluji, co je vidět? To, co je uvnitř, symbolizuje „soukromé já“ - tvé přání, touhy, představy, sny, tajemství, zranění, zklamání, radosti,...
- Nech na tuto část dost času.

! Kdo je hotový, neměl by rušit ostatní. Zkus ho třeba zapojit do přípravy další části.

List vedoucího II.

Sdílení (část III)

- Připrav příjemné prostředí, nejlépe nějaký typ nekonfrontačního sezení, např. na polštářích na zemi.
- Uveď setkání modlitbou a čtením z evangelia podle Matouše 25,14-29 (pokud nebyla část II).
- Krátce představ program: Budeme se „dělit“ o své radosti, touhy, sny, o to, co je pro nás důležité a na čem nám záleží, o své osobnosti. Zastavíme se u každého. Nejdřív představí vnějšek krabice, vysvětlí symboly na ní, její celkovou úpravu. Pak vnitřek taktéž. Není třeba vysvětlovat všechno, můžete si něco nechat pro sebe. Čím méně tajemství ale zůstane u vás, tím větší pocit síly z toho nakonec budete mít. Naslouchání není samozřejmá věc, proto je dobré za něj poděkovat. Zakončete své vyprávění poděkováním ostatním, že vás poslouchali.
- Předej slovo prvnímu nebo můžeš začít sám.
- Nakonec všem poděkuj za sdílení a naslouchání.
- Krabice by si měli účastníci odnést domů a třeba je dál používat na sběr inspirativních drobností.

Citáty k tématu:

Citáty lze využít k motivaci, začít nebo jimi zakončit. Můžeš z nich vytvořit doplňovačku nakonec.

„Nejšťastnějšími můžeme být u takové práce, která je kombinací toho, co nejvíc potřebujeme my, a toho co nejvíc potřebuje svět.“ Frederick

Poznej svá obdarování... Co je na povrchu a co je uvnitř...

Převzato z Katecheze (<https://katecheze.evangnet.cz>)

Buechner

„Lidé se většinou domnívají, že vědí, v čem jsou dobří, a obvykle se mýlí.

O něco častěji jsou schopni určit, v čem dobří nejsou, ale i zde se většinou mýlí.“ Peter F. Drucker

„Začněte jednat a budete mít sílu.“ Ralph W. Emerson

Další literatura ke studiu: Cesta k osobní zralosti, Dan Montgomery. Karmelitánské nakladatelství, 1999.

Přiložený soubor:  [2010_9_instant.pdf](#)

Autor: Klimeš, Jiří

Autor: Medková, Marie

Rok vzniku: 2010

- [Sebepoznání](#)
- [Společenství](#)
- [Tematický program](#)
- [Dorost](#)
- [Konfirmace](#)
- [Mládež](#)
- [15 minut](#)
- [30 minut](#)
- [60 minut](#)
- [Na počtu nezáleží](#)

Odkaz na zdroj:

<https://katecheze.evangnet.cz/programy/poznej-sva-obdarovani-co-je-na-povrchu-co-je-uvnitř>