



## POZNEJ SÁM SEBE

### POZNEJ SVÁ OBDAROVÁNÍ

v duchu SOR J.C. Klimeš

#### 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 – hřívny/ 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. pochváli 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

- hřívám 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/
- všiml jste si, že se tu nezmiňuje možnost, že by někdo se svěřenými hřívami podnikal a neuspěl? To proto, že v životě s Bohem tato možnost neexistuje!

**Modlitba:** vyzveme účastníky k pouze děkvným 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.



Pracovní list:

Tabulka č. 1.

**Jak se vidím já /v čem jsem dobrý/:**

<b>Koníčky/co mě baví</b> /tanec, plavání, hudba, počítače, povídání.../	<b>Vlastnosti/jaký jsem</b> /sportovní, obětavý, společenský, kamarádský, empatický.../	<b>Dovednosti/co umím</b> /umím tančit, zachránit tonoucího, hrát na kytaru, opravit PC, vyslechnout.../



INSTANTNÍ PROGRAMY

Tabulka č. 2.

**Jak mne vidí ostatní:**

<b>Více</b>	<b>Zachovat</b>	<b>Nově/co jsem o sobě nevěděl</b>



# 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, cokoliiv 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, cokoliiv, 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 novější 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 vedoucích 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 Buechner

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