

Dramatic Changes

Tréning vázlat

2016



www.dramatic-changes.eu



"Az Európai Bizottság támogatást nyújtott ennek a projektnek a költségeihez. A kiadvány a szerzők nézeteit tükrözi, és az Európai Bizottság nem tehető felelőssé az abban foglaltak bármilyen felhasználásért."

Dramatic Changes – Tréning vázlat

(A kézikönyv a 2014-2-UK01-KA205-012138 azonosító számú projekt keretében készült az Európai Unió ERASMUS+ programjának támogatásával)

Szerzők:

Norman W. Cooley; Suhajda Éva Virág, PhD; Kamila Witerska, PhD; és
Agnieszka Łęgocka

Felelős kiadó:

Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány
Budapest, Beethoven utca 6.

www.rogersalapitvany.hu



Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány
1126 Budapest, Beethoven utca 6.
www.rogersalapitvany.hu
info@rogersalapitvany.hu

Dramatic Changes – Tréning vázlat

Tartalomjegyzék

Célunk	4
Előzetes tudásigény	4
1. Lecke: Bevezetés – Gondolatébresztők a munka világáról	5
2. Lecke: Magabiztosság az álláskeresésben	8
3. Lecke: Állásinterjúk – Hogyan segíthetnek a dramatikus eszközök?	11
4. lecke: Állásinterjúk – Teendők és utak a sikerhez	13
5. Lecke: Felkészülés az interjúra	15
6. Lecke: Az interjú gyakorlása	17

Célunk

A tréning célja, hogy utat nyisson a munka világába. Mondjunk IGEN-t a kihívásokra, mondjunk IGEN-t a lehetőségekre, mondjunk IGEN-t a fejlődésre, mely által kihasználhatjuk a bennünk rejlő képességeket. Ha sikerül elérnünk ezt a nyitott hozzáállást, készen állunk arra, hogy megvalósítsuk a terveinket. Képesek leszünk felvértezni magunkat azokkal a tudásokkal, melyek segítségével meggyőzhetjük a kiszemelt munkahely vezetőit, hogy pontosan mi vagyunk azok, akikre szükségük van.

A tréning során fontos elérnünk, hogy mindenki aktívan részt vegyen a szerepjátékokban és bátran beleélje magát a dráma- és improvizációs feladatokba. A siker kulcsai a helyesen megtervezett és szórakoztató fizikai aktivitások és egyéb gyakorlatok.

Célunk olyan várakozással teli légkört teremteni, melyben a résztvevők lelkesen és izgatottan várják az előttük álló feladatokat.

Tananyagunk célja, hogy a nem formális tanulás által segítse a fiatalok Európai Unió által meghatározott alábbi kulcskompetenciákban való hatékony fejlődését:

1. Az anyanyelven folytatott kommunikáció
2. Digitális kompetencia
3. A tanulás elsajátítása
4. Szociális és állampolgári kompetenciák
5. Kezdeményezőkézség és vállalkozói kompetencia
6. Kulturális tudatosság és kifejezőkézség

Előzetes tudásigény

Hasznos bármely előzetes tapasztalat, élmény a munkaerőpiaccal kapcsolatban. A tréning azonban minden munkakereső számára nyitott, aki szeretné javítani elhelyezkedési esélyeit és fejleszteni a sikeres állásinterjúhoz szükséges készségeit.

1. Lecke: Bevezetés – Gondolatébresztők a munka világáról

Név		Intézmény neve	
Dátum	Idő	Részvevők száma	Terem
Altéma	Bevezetés – Gondolatébresztők a munka világáról	Téma	Drámajáték, színjátszás és improvizációs gyakorlatok – felkészülés a munkaerőpiacra való belépéshez
		Időtartam	4 óra 40 perc

Programterv			
Időtartam	Aktivitás	Leírás	Szükséges eszközök
5 perc	Bevezető	A résztvevők üdvözlése, a kurzus és a tréner(ek) bemutatása	számítógép, projektor
5 perc	Tréning információk	Rövid bevezető, a célok meghatározása	
5 perc	Technikai információk	A tréninghelyszín bemutatása (vészkijárat, mosdók, stb.) Időkeretek meghatározása	
25 perc	Elvárások- Gyűjtsük össze a résztvevők tréninggel kapcsolatos elvárásait	Brainstorming vagy Az elvárások fája (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	három flipchart papír, különféle színű post-it papírok és filcek, tollak, blutech, ragasztó

Dramatic Changes – Tréning vázlat

10 perc	Szabályok, elvárások	<p>Kérdezd meg a résztvevőket, mire van szükségük az elkövetkezendő közös munkához (pl. egymás meghallgatása, tisztelet, világos instrukciók, időkeretek tartása stb.)</p> <p>Mondd el te is az elvárásaidat (időkeretek tartása, problémák, elakadások jelzése, egyszerre csak egy ember beszéljen, stb.)</p>	
60 perc	Ismerkedés - A résztvevők bemutatkoznak egymásnak, majd a választott gyakorlatok segítségével már az elején elkezdik összekötni az élménnyel teli gyakorlatokat a tanulási folyamatokkal.	<p><u>Gyakorlatok:</u> Ismerd meg a szomszédod Vagy “Közös pontjaink – Keress olyanokat, akik...” Vagy “Közös elemek csoportja” És “A hangok színháza” (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)</p>	<p>Labda</p> <p>Kérdéslista minden résztvevő számára</p>
90 perc	A munkával való elégedettség	<p><u>Vizualizációs drámagyakorlat</u> Rémálmaim munkahelye / Álmaim munkája</p> <p>Élet-vonal és</p>	<p>flipchart papír, tollak</p> <p>papír, toll</p>

Dramatic Changes – Tréning vázlat

		Dixit kártyák (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	Dixit kártyák
5 perc	Készségeim	<u>Színházi improvizációs gyakorlat</u> Készségeim (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	labda
30 perc	Mi az ideális állás számodra?	<u>Színházi improvizációs gyakorlat:</u> Az ideális állás A kavics (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	papír, toll papír, toll
10 perc	Lazító gyakorlat / Hova tartozunk? - A gyakorlat által a résztvevők megtapasztalhatják, milyen érzés megtalálni a nekik való helyet, azt, hogy hova tartozhatnak.	A baromfiudvar (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	papírdarabok az állatok nevével
20 perc	A tartalékterv	Kiscsoportos gyakorlat: A tartalékterv (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	
15 perc	A nap kiértékelése	Zárókör és A nyuszi (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	

2. Lecke: Magabiztosság az álláskeresésben

Név		Intézmény neve	
Dátum		Idő	
Altéma	Az önbizalom a megfelelő állás megtalálása érdekében	Részvevők száma	Terem
Téma	Drámajáték és improvizáció a munkára való felkészülés és az alkalmassági készség segítéséért	Időtartam	5 óra

Programterv			
Időtartam	Aktivitás	Leírás	Szükséges eszközök
5 perc	Bemelegítő gyakorlat	<u>Drámajáték a csoport lelkesedéséért:</u> Test / Szín (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	
35 perc	Legyél magabiztos	Erőpóz (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	számítógép, projektor, hangfal
20 perc	Legyél az a személy, akit alkalmaznál	Legyél az a személy, akit alkalmaznál (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	

Dramatic Changes – Tréning vázlat

60 perc	Testbeszéd és magatartás az interjún	<u>Drámás improvizációs játék:</u> Ellenkező stílus Tükrözés Kézfogás Mézeskalács ember (-> Részletek a tréneri kézikönyvben,)	flipchart papír, tollak
30 perc	Most Te vagy a főnök	<u>Drámás improvizációs játék:</u> Most Te vagy a főnök (-> Részletek a tréneri kézikönyvben,)	flipchart papír, tollak, labda
15 perc	A tökéletes alkalmazott	A tökéletes alkalmazott (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	tollak, munkafüzet
10 perc	Laterális gondolkodás - Lazító gyakorlat (Edward de Bono)	<u>Drámajáték:</u> A csoport feláll (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	
30 perc	Munkaleírások áttekintése	Álláshirdetés (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	munkaköri leírás/ok
45 perc	Munkára való jelentkezés	A motivációs levél (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	flipchart, egy jól és egy rosszul megírt motivációs levél
5 perc	Semmittevés - Lazító, tükröző gyakorlat	Semmittevés	labda

Dramatic Changes – Tréning vázlat

		(-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	
15 perc	A nap kiértékelése		

3. Lecke: Állásinterjúk – Hogyan segíthetnek a dramatikus eszközök?

Név		Intézmény neve	
Dátum	Idő	Részvevők száma	Terem
Altéma	Állásinterjúk – Hogyan segíthetnek a dramatikus eszközök?	Téma	Drámajáték, színjátszás és improvizációs gyakorlatok – felkészülés a munkaerőpiacra való belépésre
		Időtartam	3 óra 10 perc

Programterv			
Időtartam	Aktivitás	Leírás	Szükséges eszközök
10 perc	Bemelegítő gyakorlat	<u>Koncentrációs és lelkesítő színházi gyakorlat.</u> Egy történet építése (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	
60 perc	Felajánlottak számodra egy állásinterjút!	Szerepjátékos improvizáció: Az állásinterjú – Telefonos szerepgyakorlat (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	papír, tollak
30 perc	Készülj fel!	Készülj fel – Kutatás az állásinterjú előtt	számítógép, toll, papír

Dramatic Changes – Tréning vázlat

		(-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	
20 perc	Lazító gyakorlat	Az (eladó) ügynök Az egyik résztvevő az eladó, míg a másik a vásárló szerepét veszi fel. (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	
30 perc	Hogyan csináljuk!	<u>Színházi improvizáció:</u> Felkészülés az interjúra – Pozitív válaszok (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	papír, tollak
15 perc	Hogyan ne csináljuk!	<u>Színházi improvizáció:</u> Negatív válaszok (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	papír, tollak
10 perc	Székfoglaló - Az állva maradónak mindig pozitív módon kell válaszolni egy feltett kérdésre	Zenés Székfoglaló (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	zenelejátszó, hangfal, székek
15 perc	A nap kiértékelése		

4. lecke: Állásinterjúk – Teendők és utak a sikerhez

Név		Intézmény neve	
Dátum	Time	Részvevők száma	Terem
Altéma	Állásinterjúk – Teendők és utak a sikerhez	Téma	Drámajáték, színjátszás és improvizációs gyakorlatok – felkészülés a munkaerőpiacra való belépéshez
		Időtartam	3 óra

Programterv			
Időtartam	Aktivitás	Leírás	Szükséges eszközök
5 perc	Bemelegítő gyakorlat	SZEREPJÁTÉK: Csak pozitívan (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	labda
20 perc	Mit szükséges mondanod?	Öt ujj – gyakorlat (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	papír, toll
30 perc	Előre az álláshirdetéseken át	Az álláshirdetés (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	álláshirdetés minta, toll, papír
30 perc	Előre az interjúkérdéseken át	Kérdések	papír, toll

Dramatic Changes – Tréning vázlat

		(-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	
30 perc	Találkozás az interjún	Találkozás az interjú vezető(i)vel (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	
10 perc	A megjelenés is számít	Öltözz a sikerhez (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	papír, toll
10 perc	A test is beszél	Testbeszéd az állásinterjún (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	papír, toll
20 perc	Felkészülés az alkalomra	Útban az interjúra (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	
10 perc	Te hogyan lazítasz?	„Lélegezz be kéket” (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	papír, toll
15 perc	A nap kiértékelése		

5. Lecke: Felkészülés az interjúra

Név		Intézmény neve	
Dátum		Idő	
Altéma	Az interjú	Részvevők száma	Terem
		Tárgy	Időtartam
		Drámajáték, színjátszás és improvizációs gyakorlatok a munkára való felkészülés és a munkavállalási készségek érdekében	3 óra 30 perc

Programterv			
Időtartam	Aktivitás	Leírás	Szükséges eszközök
10 perc	Bemelegítő gyakorlat	Beugrás, kiugrás. https://www.youtube.com/watch?v=k6bHltjYzE (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	számítógép, projektor, hangfal és internet
30 perc	Hogyan zajlanak leggyakrabban az interjúk?	Az interjú mechanikája (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	
5 perc	Mik a jó tulajdonságaid, értékeid?	Drámajáték: Legjobb tulajdonságok	Labda

Dramatic Changes – Tréning vázlat

		(-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	
60 perc	Csak pozitívan	<u>Drámajáték:</u> Az interjú alatt (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	
30 perc	Még több testbeszéd	Tükrözés (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	
30 perc	Interjú közbeni viselkedés	<u>SZEREPJÁTÉK:</u> Kívülről (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	papír, toll, munkaköri leírások
15 perc	Az interjú vége	Az interjú vége (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	papír, toll
15 perc	Nehéz kérdések	Nehéz kérdések (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	papír, toll
15 perc	A nap kiértékelése		

6. Lecke: Az interjú gyakorlása

Név		Intézmény neve	
Dátum		Idő	
Altéma	Az megszerzett szerepjátékos és improvizációs tudás átültetése a gyakorlatba – Az interjú során	Részvevők száma	Terem
		Tárgy	Drámajáték és improvizáció a munkára való felkészülés és a munkavállalási készségek érdekében
		Időtartam	3 óra 40 perc

Programterv			
Időtartam	Aktivitás	Leírás	Szükséges eszközök
70 perc	Újult erővel, új szempontból	Az ideális állás A cél megtalálása és megtervezése A csoport feláll (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	papír, tollak
10 perc	Lazító gyakorlat	A csoport feláll (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	labda
90 perc	Az összes színházi, szerepjátékos és improvizációs készségünk átültetése a gyakorlatba az interjún	Egyszerre Az állásinterjú	

Dramatic Changes – Tréning vázlat

		(-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	
10 perc	Levezetés	Választás az eddig játékok közül	a játék igényei szerint
40 perc	A nap és az egész képzés értékelése	Kérések – kiértékelés (-> Részletek a tréneri kézikönyvben.)	