

HANGOLÓDJ - "VIBE"

Outward Bound Romania



benti | kinti



6-12 résztvevő
egyéni | csoportos



művészeti kifejezés
(fotó, kreatív írás)



1 óra



kreatív
gondolkodás

CÉL

- Annak tudatosítása, hogy mennyire különbözően érzeljük az egyes helyeket/tárgyakat/természeti elemeket
- Tudatosság
- Kreatív kifejezés

ESZKÖZÖK

- Okos telefon, kamera
- 3 post-it / résztvevő
- Ceruza

ELŐKÉSZÜLETEK

A gyakorlat kinti és benti is lehet, nem kell előkészülni. A helyhez való kapcsolódásról szól és arról, hogy ki-kik mennyire különbözően érzékeli azt.





INTRO

A Vibe azt jelenti, hogy minden körforgásban van, lüktet, áramlik - a kapcsolódás hullámai és ritmusa; a rezgések a teljesség és az érzékelés középpontjában vannak.

Vibe = Hely - Ha mász valahova, aminek jók a rezgései, jól érzed magad ott.

Vibe = Személy - találkozol valakivel és egyből kényelmesen érzed magad, van elismerés, melegség és egyensúly.

Vibe = dolgok helyére kerülése - Elkezdesz egy projektet, egy folyamatot és minden összeér a fejedben,

A megfelelő vibe megtalálása arról szól, hogy úgy mesélsz egy történetet, hogy a vendég, a hallgató, a befogadó összhangba kerül a pillanattal.

LÉPÉSEK

20 perc - Minden résztvevő körbe sétál nyitott érzékszervekkel és megtalálja a számára fontos vibe-okat. Lefotózza a helyet, tárgyat, személyt, stb. és post it-ra felírja az átélt érzéseket. Addig megy ez a kör, amíg mindenki legalább 3 vibe-ot nem talál.

20 perc - A facilitátor visszahívja a résztvevőket, akik körbe ülnek. Megmutatják a képeiket és elmesélik, amiket éreztek.

KIÉRTÉKELÉS

- Hogyan érezted magad mialatt körbe sétáltál, és a helyhez kapcsolódva vibe-okat kerestél?
- Általában hogyan kapcsolódsz helyekhez, személyekhez, folyamatokhoz?

MEGJEGYZÉS

nincs

HANGOLÓDJ - "VIBE"