

PERSONIĢAIS VAIROGS

Outward Bound Romania



8-24 dalībnieki
individuāli | pāri | grupā



iekštelpās vai ārā



30 min



radošā izpausme - zīmēšana

MĒRKIS

- pašizpausme
- apzināties savus resursus
- uzlabot attiecības ar sevi
- atzīt savas stiprās un vājās puses

MATERIĀLI

- Viena A3 papīra lapa katram dalībniekam
- Krāsaini zīmuļi, krītiņi
- Flomasteri

SAGATAVOŠANA

Šī aktivitāte ļauj radošā veidā, izmantojot mākslinieciskos kanālus, izpētīt savas stiprās puses, ikdienas izaicinājumus, mērķus un cerības.

IĒVADS

Vairogs aizsargāja un palīdzēja progresēt sarežģītās situācijās.



Pārdomājot savas stiprās puses, izaicinājumus, cerības un mērķus, tas var jums palīdzēt jūsu attīstībā.



Vēlams, lai šī aktivitāte notiktu telpās vai vismaz drošā un mierīgā vietā, lai dalībnieki varētu justies brīvi.



DARBĪBAS

Katrs dalībnieks saņems A3 formāta lapu un izvēlēsies krāsas, flomasterus un zīmuļus, ar kuriem strādās. Viņiem ir uzdevums uz papīra uzzīmēt savu personīgo vairogu, izmantojot simbolus, nevis vārdus. Vairogam jābūt četrām dažādām sadaļām vai simboliem uz šādām četrām tēmām:

*jūsu stiprās puses, cik jūs jau esat elastīgs un izturīgs
jūsu gaidas
jūsu mācību mērķi un sfēras, kurās vēlaties attīstīties
jūsu ikdienas izaicinājumi/vajadzības mājās un darba vietā, ar kurām ir grūti tikt galā*

Dalībniekus var aicināt būt radošiem: zīmēt, krāsot vai pastaigāties dabā un izmantot tur savāktos materiālus vairoga izveidošanai, bet nevajag veltīt aktivitātei vairāk par 20 minūtēm

Kad visi ir pabeiguši, dalībnieki tiek aicināti pa vienam prezentēt savus attēlus un pastāstīt par savām sajūtām, kas viņiem radās procesā.

Katru aktivitātes laikā izveidoto vairogu var izlikt pie sienas uz atlikušo nodarbības laiku, lai ikviens varētu paskatīties uz Citu dalībnieku zīmējumiem.

PERSONĪGAIS VAIROGS

REFLEKSIJA

- Kā jūs jutāties aktivitātes laikā?
- Vai atradāt kādu līdzību starp savu vairogu un cita dalībnieka vairogu?
- Kā, jūsuprāt, šī darbība var veicināt jūsu noturības attīstīšanu?

KOMENTĀRI

NA