



„DOLOG ELŐL FUTSZ

VAGY KERESSEL

VALAMIT?”

**Önismereti csoportot
indítunk 2019 októberében
a pszichodráma és a mesék
segítségével**

Nekem szól ez a csoport?

Mindannyiunk életének útján vannak könnyebb és nehezebb szakaszok. Ha úgy érzed, a mostani göröngyösebb, több rajta az akadály vagy kevesebb a napfény, és szeretnél támogató útitársak segítségével továbbhaladni rajta, akkor lehet, hogy Neked is szól ez a csoport. Olyan közeg vár, ahol mindenki a saját útját járhatja, de mégis számíthat a társak és a csoport módszereinek, vezetőinek segítő erejére, hogy megtegye a következő lépéseket.

Kik és hányan lesznek a csoportban rajtam kívül?

A legfeljebb 16 fős csoportot a vezetők a jelentkezőkkel történő előzetes beszélgetés alapján úgy állítják össze, hogy a kérdéseik, elakadásaik alapján egymást támogatni képes és sokszínű közösség alakuljon ki.

Hogy néz ki egy csoportalkalom?

Az egész napos csoportalkalmak elején a vezetők segítik a résztvevők ráhangolódását az aktuális kérdésekre, témájukra, és lehetőséget adnak a csoportnak a választásra, hogy melyik témával dolgozunk aznap. A résztvevők saját kérdéseikre saját válaszaikat kereshetik meg a pszichodráma és a meseterápia módszereinek segítségével, megtapasztalva a játék és a képzelet felszabadító erejét, és kapcsolódva belső erőforrásaikhoz. A játékokat olyan feldolgozás követi, amelyben mindenki megfogalmazhatja kapcsolódásait, felismeréseit a játék és saját témája között. A másfél éves csoportfolyamat során a vezetők figyelnek arra, hogy minden csoporttag lehetőségét kapjon egyéni játékokra.

Miért jó a csoport, például az egyéni önismereti munkához képest?

Témától és élethelyzettől is függhet, hogy az egyéni vagy a csoportos önismereti forma az ideális.

Az a tapasztalatunk, hogy egy önismereti csoport olyan őszinte és támogató közeget jelent, ahol könnyebben és tisztábban lehet találkozni az igazán fontos kérdéseinkkel. Megtapasztalhatjuk, hogy nem vagyunk egyedül, hogy természetes és emberi akár a megtorpanás, akár a tanácstalanság, amit egy-egy

nehézség kapcsán megélhetünk. Emellett a csoport, ha figyelmesek vagyunk, sokszor szembesít olyan problémáinkkal, gyengeségeinkkel, amelyeket nem tudtunk vagy nem akartunk meglátni eddig. Gyakran beszámolnak a csoporttagok arról, hogy társuk egy-egy játéka milyen váratlan módon hozott számukra is fontos felismerést, amely az előrelépésüket segítette saját témájukban. Ilyen csodák csak csoportban tudnak történni.

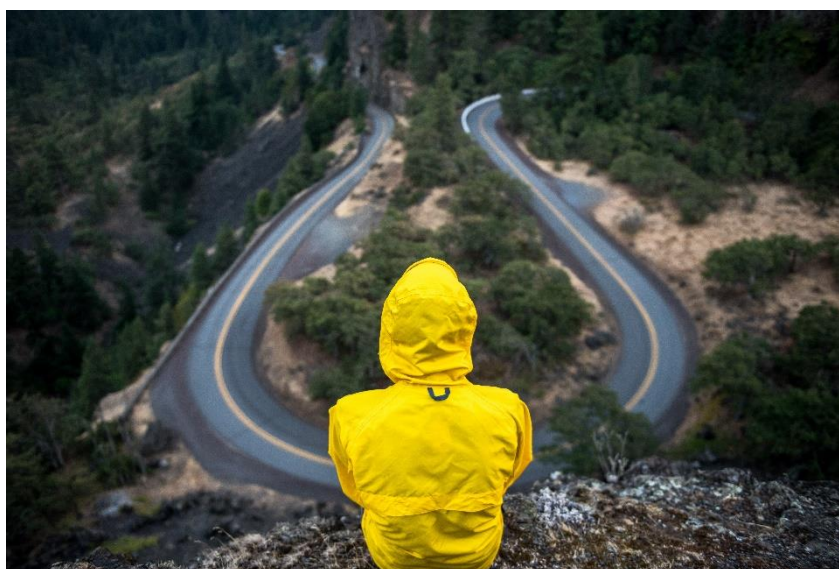
Szükséges bármilyen előképzettség vagy színészi tehetség?

A pszichodráma, nevével talán ellentétesnek tűnő módon nem igényel semmilyen színészi képzettséget vagy tehetséget. A „dráma” szó arra utal, hogy életünk, lelkünk színpadát tudjuk megjeleníteni, hogy nevet és testet öltösn a témánk, és ezen a színpadon tudjuk úgy átrendezni a dolgokat, hogy aztán a színpadon kívül, az életünkben is elindulhasson a változás. Sokszor a mesék adnak ehhez az átrendezéshez egy-egy bölcs kérdést, szempontot vagy csodálatos segítőt. A csoportfolyamat első néhány alkalmán a vezetők segítenek a résztvevőknek ráhangolódni a pszichodráma és a meseterápia nyelvére.

Mit tegyek, ha még nem tudom eldönteni, szeretnék-e belevágni?

Tudjuk, hogy nehéz lehet döntést hozni egy másfél éves elköteleződésről egy ismeretlen vezetővel dolgozó csoportban, amely talán ismeretlen módszereket használ. Ezért a döntésnek és elköteleződésnek több lépése van:

- 1) Egy személyes beszélgetéssel kezdődik, mely során a csoportvezetők képet kaphatnak a célról, amiért a csoporthoz csatlakoznál, és Te választ kaphatsz minden kérdéssre, ami a döntésedhez szükséges. Természetesen a találkozás előtt is van lehetőséged kérdezni a vezetőktől az elérhetőségeiken.



- 2) Bármennyire is igyekszünk elmondani, mi történik, valójában személyesen

kipróbálva lehet eldönteni, hogy ez-e a Neked való csoport és módszer. Ezért az első két alkalom „nyitott”: ekkor lehetősége van a tagoknak úgy dönteni, hogy mégsem dolgoznak a csoportban, és elköszönnek. A második alkalom végén kérünk elköteleződést, azaz ekkor kell döntened arról, hogy csoporttag leszel a folyamat végéig és részt veszel a csoportalkalmakon. Innentől tudhatják a csoporttagok, hogy számíthatnak egymásra hónapról hónapra.

Tudnivalók

200 óra, összesen 20 találkozás

Havi egy szombati alkalom 10-19 óráig, és a teljes folyamat alatt két szombat-vasárnapi dupla alkalom

Időtartam: 2019. október – 2021. május

Helyszín: Budapest XII. kerületében, a Déli pályaudvar közelében

Egy alkalom díja 20 000 Ft

Csoportvezetők

Szathmári Edit

tanácsadó szakpszichológus,
közgazdász, pszichodráma vezető
szathmari.edit@gmail.com
30/23 23 170



Ferencz Veronika

pszichológus,
meseterapeuta, pszichodráma vezető
veronikaferencz@yahoo.co.uk
30/660 2798

