



# „DOLOG ELŐL FUTSZ VAGY KERESSEL VALAMIT?”

**Önismereti csoportot  
indítunk 2020 januárjában  
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.

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

## **Hogy néz ki egy csoportalkalom?**

A nap elején segítjük a résztvevők ráhangolódását az aktuális kérdésekre, témájukra, és lehetőséget adunk a csoportnak a választásra, hogy mely témákkal dolgozunk aznap. Mindenki megkeresheti saját kérdéseire saját válaszait a pszichodráma és a meseterápia módszereinek segítségével, megtapasztalva a játék és a képzelet felszabadító erejét, kapcsolódva belső erőforrásaikhoz. A játékokat feldolgozás követi, amelyben a résztvevők megfogalmazhatják kapcsolódásaikat, felismeréseiket a játék és saját témájuk között. A másfél éves folyamat során figyelünk arra, hogy mindenki lehetőséget 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 fontos kérdéseinkkel. Megtapasztalhatjuk, hogy nem vagyunk egyedül, hogy természetes akár a megtorpanás, akár a tanácstalanság, amit egy-egy nehézség kapcsán megélünk. Emellett a csoport, ha figyelmesek vagyunk, sokszor szembesít olyan problémáinkkal, gyengeségeinkkel, amelyeket nem tudtunk vagy nem akartunk meglátni eddig. Gyakran beszámolnak a résztvevők arról, hogy egy-egy társuk 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 nem igényel semmilyen színészi képzettséget vagy tehetséget. A „dráma” szó arra utal, hogy életünk, lelkünk színpadát tudjuk megjeleníteni, ahol nevet és testet ölthet a témánk, és ezen a színpadon végezhetünk olyan átalakítást, hogy aztán a csoporton kívül, az életünkben is elindulhasson a változás. Sokszor a mesék adnak ehhez az átrendezéshez egy-egy bölcs kérdést, szempontot vagy csodálatos segítőket. A csoportfolyamat első néhány alkalmán segítünk a résztvevőknek ráhangolódni a pszichodráma és a meseterápia nyelvére.

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

Nem könnyű döntést hozni a részvételről 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 képet kaphatunk a célról, amiért a csoporthoz csatlakoznál, és Te választ kaphatsz minden kérdésedre, ami a döntésedhez szükséges. Természetesen a találkozás előtt is van lehetőség kérdezni tőlünk az elérhetőségeinken.
- 2) Bármennyire is igyekszünk elmondani, mi történik, 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. A második alkalom végén kérünk elköteleződést, ami biztosítja a részvételeket a csoportalkalmakon a folyamat legvégéig. 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: 2020. január – 2021. június

Az első félév időpontjai: január 25., március 1. (vasárnap), március 28., április 25., május 23., június 13.

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](mailto:szathmari.edit@gmail.com)  
30/23 23 170



### Ferencz Veronika

pszichológus,  
meseterapeuta, pszichodráma vezető  
[veronikaferencz@yahoo.co.uk](mailto:veronikaferencz@yahoo.co.uk)  
30/660 2798

