



BODY - *Kultúra, test, gender és szexualitás a felnőttképzésben*
Ref. n. 518036-LLP-1-2011-1-FR-Grundtvig-GMP
www.bodyproject.eu



Az egész életen
át tartó tanulás
programja

BODY in-service tréning

Kurzus leírás

2013

Amennyiben a testtel kapcsolatos témák, mint például a nem, a kor, a szexualitás, az egészség, vagy a fizikai/mentális fogyatékosok a kultúrák között kommunikációban különösen érzékeny zónának számítanak, akkor bizonyos felnőttképzési helyzetek, tanácsadó, segítői szituációk szintén igen relevánsak lehetnek. A pszichológusok, családsegítők, ifjúságsegítők, szociális munkások, értelmi fogyatékosokkal dolgozó szakemberek, gyógypedagógusok, mozgáskorlátozottakkal foglalkozó szakemberek, cigány fiatalokkal, drogfüggő nőkkel foglalkozó szociális munkások, pedagógusok, menekültügyi szakemberek, gyász-haláleseteket támogató pszichológiai szakemberek, tréner, stb. változatos kulturális és szakmai háttere hozzájárulhat egy olyan az interkulturális párbeszéd kialakulásához amellyel a különféle területeken érzékelhető eltérő igényekre érdemben leszünk képesek válaszolni.

Ennek megfelelően a BODY képzés a következő **módszertani pilléreken** nyugszik:

- A BODY képzést intenzív kutatási fázis előzte meg, hogy az képes legyen a felnőttképzési szakemberek valós, gyakorlati problémáira használható válaszokat és gyakorlati segítséget adni.
- A moduláris struktúra lehetővé teszi, hogy a BODY-ban kipróbált képzési elemeket más képzésekbe is gond nélkül lehessen integrálni. Képzési moduljaink a testet tekintették kiindulópontnak nemcsak elméleti de gyakorlati szempontból is. Moduljaink témái a test, a non-verbális kommunikáció, egészség, fogyatékosok, nemiség és szexualitás. Minden modul reflektál a maga területén értelmezett diverzitásra: kulturális, etnikai, vallási, testi normalitás vagy szexuális orientáció kérdésében. Ez a szerkezet azt is lehetővé teszi, hogy a fenti területek bármelyikén egy bevezető kurzus részévé tehető legyen.
- A képzés pedagógiai szemléletét tekintve interkulturális és nem-formális tanulási módszereket használ, interaktív feladatokkal, aktív részvétellel, amiben a képzőknek elsősorban facilitátori szerepe van.

Bármilyen felnőttképzési, tanácsadói vagy más hasonló szakmai szituációban elengedhetetlen, hogy a szakemberek tisztában legyenek a test jeleivel, de ne csak klienseikre, betegeikre, tanulóikra, hanem saját érzelmeikre, reakcióra, rejtett értékeikre is képesek legyenek reflektálni. A testtel, szexualitással, nemiséggel, korral, egészséggel, egyáltalán a testi normalitással kapcsolatos fogalmaink, normáink minden körülmények között velünk vannak, minden szakmai helyzetben is, még akkor is, ha tudatosan nem is reflektálunk rájuk. Ha nem is figyelünk minden rezdülésünkre tudatosan, a lehető legegyszerűbb társas interakciókban megmozdulhatnak mély érzelmek, testi reakciók. Az önreflexió képessége lehetővé teszi, hogy interakcióinkban ne automatikusan a „másikat” kezdjük el elemezni, adott esetben kritizálni, saját prekonceptióink mentén definiálni, hanem először saját magunkat vegyük górcső alá. Ez különösen fontos lehet olyan helyzetekben, ahol a szakmai identitásunk kijelöli magának az interakciónak a (sokszor hierarchikus) kereteit. Ebben mi vagyunk a tanár, tréner, tanácsadó, szociális

munkás; a szakember, míg a másik, a kliens, vevő, tanuló, szükségszerűen a segítségre szoruló. Ebben a helyzetben könnyen adódhat egy olyan hozzáállás, hogy mi vagyunk a kompetensek, a helyzet tudói, mint ahogy az is, hogy a mi dolgunk épp a másik megértése, a másakra figyelés, az ő segítése. Ez azonban nem változtat azon a tényen, hogy eközben mi továbbra sem szűnünk meg a szakértő „álarca” mögött érző, értékekkel, egyéni szocio-kulturális háttérrel, nemmel, korral, szexualitással rendelkező embereknek lenni. Ez pedig mind éppúgy befolyással lesz minden szituációra, sőt akár konfliktus helyzetet is eredményezhet.

A képzés pedagógiai céljai:

A projekt kutatási eredményei és a helyi kísérleti képzések tapasztalatai alapján a képzésünk legfőbb feladata, hogy olyan gyakorlati eszközöket adjon más képzők kezébe, amelyekkel a résztvevők interkulturális kompetenciái fejleszthetőek lesznek – annak tudatosítására, hogy milyen kulturális hátizsákkal érkezünk minden egyes interakcióba (milyen értékeket, normákat, kommunikációs szokásokat stb. hordozunk magunkkal). Mindezek mellett a felismerésen túl képesek legyünk ezek működési mechanizmusát az egyes konkrét helyzetekben is dekódolni, megfelelő hipotéziseket kidolgozni majd ezeket erőforrásként használni a másikkal való közeledés és a kölcsönös megértés irányába.

A képzés segít a résztvevőknek

- a gender, egészség, test, fogyatékoság és a szexualitás területén a kulturális különbségek megértésében;
- klienseik és saját non-verbális viselkedésükre reflektálni;
- olyan saját képzési anyagok összeállításában, amelyek a test, egészség, gender és a szexualitás területén a kulturális különbségek felismerését és kezelését célozzák meg.

Mint ahogy a képzésünk résztvevői maguk is trénerek, felnőttképzők, szakemberek, a képzési anyagok, gyakorlatok, pedagógiai példák közvetlenül elérhetők a résztvevők számára ezzel praktikus és gyakorlati segédletet adnak napi munkájukban.

Elvárt képzői kompetenciák:

Jelenleg meglehetősen kevés az olyan tréning, amely a testtel kapcsolatos kulturális tényezők szerepének felismerését és kezelését segítő tudással és készséggel látná el a felnőttképzőket és más felnőttekkel foglalkozó szakembereket. A BODY módszertana kifejezetten olyan konkrét módszerek és kommunikációs eszközök kidolgozására fektet hangsúlyt, amely képzők, tanárok, tanácsadók, egészségügyi dolgozók, szociális munkások, és hasonló területeken dolgozó más szakemberek kompetenciáit segíti interkulturális kommunikációs helyzetekben. A fitness és holisztikus testfelfogások, mint például a tánc, a jóga vagy a színházi módszerek

Európa szerte egyre elterjedtebbek a különböző önismereti programokban de a szakmai felnőttképzési situációkban ez a megközelítés még nincs ilyen szinten jelen. A BODY projektben összegyűjtött nagyszámú kritikus interkulturális incidens viszont azt igazolja, hogy ez utóbbi területen is szükség van a test érzelmi és kognitív reflexiójára ahhoz, hogy elkerülhessük negatív prekonceptióinkat és hogy alapvetően nyitottan és kíváncsian legyünk képesek viselkedni minden olyan situációban is, amelyben még nem pontosan értjük a háttérben munkálkodó értékeket, normákat.

Azoknak a trénereknek, akik a BODY képzést szeretnék facilitálni nemcsak interkulturális képzési helyzetekben kell némi jártassággal bírniuk, de érintettnek kell lenniük a BODY témák valamelyikében is, úgy, mint test, egészség, gender, fogyatékoság vagy szexualitás.

A képzőktől elvárt készségek:

- interkulturális kompetencia képzési környezetben;
- tapasztalat felnőttképzés területén (tanárképzés, képzők képzése, animátor képzés, stb.);
- jártasság a gender, szexualitás, egészség és fogyatékkal élés alapfogalmaiban;
- valamely minimális ismerete a test/egészség/fogyatékk/gender/szexualitás interkulturális elméleteinek;
- olyan érzékeny témák, mint a szexualitás vagy fogyatékkal élés kezelésének képessége csoportos foglalkozás keretében;
- képesség személyes és szakmai önreflexiók facilitására csoportos foglalkozás keretében;
- képesség személyes és érzelmi reakciók kezelésére, amelyek a személyes/szakmai önreflexiók gyakorlatok szükségszerű velejárói;
- jártasság és azonosulás nem-formális pedagógiai módszerek, gyakorlatok alkalmazásában csoportos foglalkozás keretében (interaktív, kreatív gyakorlatok, innovative tanítási eszközök, művészet, fizikai, "testes" gyakorlatok használata, stb.)

A képzés programja napi bontásban

1. nap		
Időbontás	Gyakorlat címe	Rövid leírás
9:30/11:00	Bemelegítés, bevezető	Mozgást, testes gyakorlatokat ötvöző interaktív bemelegítő feladatok után a résztvevők teljes alakos (méretarányos) portét készítenek, amely tartalmazza a személyes és szakmai identitásukat is. A portrékkal

		a képzés teljes időtartama alatt dolgozunk.
14:00/15:30	Mi a kultúra? Szakmai kultúra	Ebben a szekcióban reflektálunk a kultúra és identitás kapcsolatára és feltárjuk hogy személyes identitásunknak hányféle aspektusa létezik. A gyakorlatok célja az is, hogy az identitás felszíni elemei (fizikai megjelenés, öltözet, stb.) mögött milyen mélyebb rejtett identitás elemek húzódnak még. Ezenkívül itt beszélünk arról is, hogy a kulturális értékeink, identitáselemeinkben hogyan van jelen szakmai identitásunk.
16:00/17:30	Decentráció képekkel	Bevezetés a kritikus incidens/decentrációs gyakorlatba, a kulturális referenciakeret működésének mechanizmusába
17:30/...	Napi értékelés	
2. nap		
9:30/11:00	Bemelegítés, identitás-gyakorlat Bevezetés a kritikus incidens módszertanába (Margalit Cohen-Emerique)	Bevezetés a Margalit Cohen-Emerique által kidolgozott kritikus incidens módszertanába és elméletébe
11:30/13:00	Saját kritikus incidensek: Kiscsoportos munka, elemzések bemutatása	A kritikus incidens módszertanának és gyakorlati elemzésének átvétele lépésenként, incidensek részletes elemzése. A kulturális sokk élmények és az érzékeny zónák feltérképezésének és elemzésének ismertetése konkrét eseteken keresztül.
14:00/15:30	Bevezetés a „negóciáció”-ba	A „negóciáció” – a kritikus helyzetek feloldásának folyamata – gyakorlati képzés
16:00/17:30	Fórum színház – negóciációs gyakorlatok	A fórum színház segítségével kiscsoportokban gyakoroljuk a résztvevők konkrét helyzeteit megoldva a negóciációt, majd ezt a nagycsoportban megvitátjuk.
17:30/...	Napi értékelés	
	Fimvetítés: My Child	A képzés egyik alapkoncepciója, hogy

	(Törökország)	interaktívan bevonja a résztvevőket és segítse őket abban, hogy a BODY elméletei és módszertana saját élményen alapuló valós szakmai tudássá alakulhasson. Ez az oka, hogy minden képzési szituáció gyakorlati példákkal dolgozik és hogy a résztvevők valós, napi kérdéseire próbál válaszokat adni. Ez volt az oka a My Child című, szívárványcsaládok helyzetéről szóló török dokumentumfilm bemutatásának is, amelyet az egyik résztvevő hozott a képzésre. A film, majd a török résztvevőkkel lezajlott beszélgetés célja az ismeretterjesztés és érzékenyítés volt a gender, LMBTQ és szexualitás témájában.
Day 3		
9.30-13.00	Csoportfoglalkozás gender témában	A foglalkozás célja: <ul style="list-style-type: none"> • a társadalmi nemi szerepek, sztereotípiák megértése, kulturális gyökereik feltárása; • a nemi sztereotípiák lebontása és a nemi szerepek kulturális olvasatai közötti átmenetek keresése; • nemi szerepekkel megkérdőjelezésével kapcsolatos gyakorlati kihívások elemzése.
9.30-13.00	Csoportfoglalkozás fogyatékkal élés témában	Ennek az interaktív, nem-formális foglalkozásnak a célja, hogy hogyan lássuk a személyt valakiben és ne a fogyatéket. A foglalkozás segít reflektálni és leépíteni az előítéleteinket, növelni az ezzel kapcsolatos tudatosságot.
14.00-19.00	Terepmunka	A képzés fontos célja a résztvevők interkulturális kompetenciáinak fejlesztése: annak a felismerése, hogyan legyünk minden pillanatban tudatában saját kulturális „hátizsákunkak”, referenciakeretünknek és hogyan leszünk képesek felismerni, hogy

		<p>mindez hogyan van jelen minden interakciónkban. Ezentúl a képzés arra is lehetőséget teremt, hogy a résztvevők gyakorlati tapasztalatokon keresztül tágíthassák ki a kultúra fogalmát. Ezek a célok motiváltak bennünket abban, hogy a képzés fontos eleme legyen egy olyan terepmunka, amely a BODY főbb témaköreiben valós terepekre engedi a résztvevőket, hogy ott saját élményen keresztül legyen lehetőségük reflektálni az interkulturális találkozásokra, megfigyelni saját személyes és szakmai identitásuk működési mechanizmusait. Ezek a terepek voltak, többek között: Láthatatlan kiállítás, Budapest Pride, Hajléktalan szálló, A kórus projekt, stb.</p>
4. nap		
9.30-11.30	A terepmunka kiscsoportos elemzése	A résztvevők strukturált elemzési háló segítségével megosztják egymással az előző napi terepmunka élményeit.
11.30-15.30	Csoportfoglalkozás egészség témában	Résztvevők bevezetése az egészség és kultúra fogalmainak határterületeibe. Egészség, test, betegség kultúránként változó fogalmai.
11.30.15.30	Csoportfoglalkozás szexualitás témában	<p>A foglalkozások célja</p> <ul style="list-style-type: none"> • a szexualitás kulturális vonatkozásaira való figyelemfelhívás, ráhangolódás arra, hogy érzékeny témával fogunk dolgozni; • fizikai határaink felismerése – interaktív gyakorlat; • mennyire nehéz vagy könnyű szexualitásról nyilvános térben beszélni – határaink felismerése, erre való reflektálás; • érzelmeink és értékeink gyakran összemósódnak, ha a szexre vagy annak megítélésére kerül a sor. A szexualitással kapcsolatos

		fogalmaink, értékeink mélyen a kultúrába ágyazottak még ha azokat a természettől eredőnek gondoljuk is. Ha ezt felismerjük, az segíthet közelebb hozni klienseinket, kollégáinkat és enyhíteni esetleges erős, elítélő reakcióinkat.
16:00/17:30	Résztevők által hozott gyakorlatok bemutatása	A résztvevőknek lehetősége van saját, BODY-hoz kapcsolódó gyakorlataik, módszereik bemutatására
17:30-	Napi értékelés	
	Filmvetítés: Hasta la Vista	A képzés egyik alapkonceptiója, hogy interaktívan bevonja a résztvevőket és segítse őket abban, hogy a BODY elméletei és módszertana saját élményen alapuló valós szakmai tudássá alakulhasson. Ez az oka, hogy minden képzési szituáció gyakorlati példákkal dolgozik és hogy a résztvevők valós, napi kérdéseire próbál válaszokat adni. Ez volt az oka a Hasta la Vista című film bemutatásának, amely három mozgáskorlátozott fiatal útját kíséri el egy bordélyházba. A film célja az ismeretterjesztés és érzékenyítés volt a fogyatékkal élés és szexualitás témájában.
5. nap		
9.30.13.00	Bevezetés a BODY projekt eredményeibe, erőforrásaiba A projekt résztvevők általi hasznosíthatóságának terepei	A résztvevők kiscsoportban azon dolgoznak, hogy a BODY megközelítése, a projektben kidolgozott módszertan és gyakorlatok hogyan integrálhatók a résztvevők saját szakmai környezetében.
14:00/15:30	A csoportmunkák bemutatása	A résztvevők megosztják, hogy kit hogyan inspirált a BODY projekt saját szakmai munkájában
16:00/17:30	Értékelés	Mozgásos, interaktív nagycsoportos és formális kiscsoportos értékelés

A képzés mintagyakorlatai (eszközigény feltüntetésével)

MI AZ EGÉSZSÉG?	
A gyakorlat célja	A résztvevők bevezetése az egészség és kultúra kapcsolódási területeibe – a test, egészség és betegség kulturális fogalmai
Nyerhető készségek	Nagyobb fokú tudatosság és figyelem elérése a kultúránként eltérő egészség és betegség felfogásokkal kapcsolatban
Gyakorlat:	<p>“Mi az egészség?” – feladat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Két nagy papírt tegyünk fel a falra: az egyik az EGÉSZSÉG, a másik a BETEGSÉG. • A résztvevőknek post-it cédulákra spontán jövő fogalmakat kell írniuk e két kategóriában és feltenni a megfelelő papírokra. • Mindenkinek lehetősége van megnézni, hogy a két fogalom alá milyen kulcsszavak kerültek. • A résztvevők körbe ülnek, és megvitatják a gyakorlatot. Külön kérdés, hogy mindez a feladat hogyan néz ki szakmai aspektusból. A résztvevők röviden elmondják egymásnak saját ezzel kapcsolatos szakmai tapasztalatukat. • A facilitátor felír egészséggel és betegséggel kapcsolatos kulcsfogalmakat, ezúttal a „szakmai koncepciók” cím alatt új lapra. • Ha már minden nyugati kultúrkörben ismert kulcsfogalom szerepel a flip charton, akkor a facilitátor kiegészíti az egészség és a betegség koncepciókat a keleti kulturális tradíció hasonló fogalmaival. • A facilitátor megkéri a résztvevőket, hogy reflektáljanak: milyen érzéseket, kulturális és morális értékeket tudnak megnevezni a különböző kulturális hagyományok kapcsán az egészségre, egészségügyre, betegségre vonatkozóan stb. • A facilitátor levonja a következtetést, miszerint, ha

	az „egészség” és a „betegség” a felnőttképzések, konzultációk, vagy esetmegbeszélő szakmai csoportok témái, akkor gyakran reflektálatlan értékek, tradíciók, morális értékek mentén alkotunk véleményt, amelyek vezethetnek meg nem értéshez, elutasításhoz, belső vagy társas konfliktushoz.
Összefoglalás:	Csoportos, körben ülős értékelés – illetve „meleg” interaktív értékelés
Ötletek a facilitátoroknak:	Ha a gyakorlatot (szakmai, etnikai vagy más alapon) heterogén csoporttal csináljuk, akkor figyeljünk rá, hogy mindenki kellőképpen bevonódjon a feladatba, mindenki elmondhassa a véleményét, hogy ne legyenek a csoportban rejtett hierarchiák.
Előkészületek:	A facilitátoroknak felkészültnek kell lennie az egészséggel és betegséggel kapcsolatos kulturális fogalmakat illetően.
Eszköz áttekintő	
Részvevők	Minimálisan kell akkora csoport, amiben csoportdinamika tud kialakulni
Szükséges anyagok	<ul style="list-style-type: none"> • Nagy papírok • Tollak, filcek • Post it-ek
Időtartam	30-45 perc

Nemi szerepek	
A gyakorlat célja	<ul style="list-style-type: none"> • A nemi szerepekkel kapcsolatos sztereotípiák és kulturális eredetük elemzése és megértése • A nemi szerepekkel kapcsolatos sztereotípiák leépítése és a saját kulturális referenciakeretünktől eltérő nemi szerepek megismerése • A nemi szerepekkel kapcsolatos sztereotípiák megkérdőjelezése
Nyerhető készségek	Kulturális önreflexió képessége, előítélet-mentesség

<p>Gyakorlat:</p>	<p>Bevezetés: Hogyan tekintünk a jelenleg domináns dualista genderfelfogásokra, amelyben nők és férfiak mint biológiai és kulturális értelemben is egymással szembenálló bináris oppozíciók jelennek meg, különös tekintettel az Európában folyton változó demográfiai mutatókra.</p> <p>Nők/Férfiak</p> <p>természet/kultúra</p> <p>privát/nyilvános</p> <p>reprodukción/produkción</p> <p>1. Kis csoportokat hozunk létre (nem nagyobb, mint 5 fős csoportokat). A csoportok lehetnek azonos neműek és koedukáltak is.</p> <p>2. Minden csoport kap a következő címekkel egy két részre osztott flip-chart papírt:</p> <ol style="list-style-type: none">1. A tiédőtől eltérő kulturális referenciakeret " - A férfi"2. A tiédőtől eltérő kulturális referenciakeret " - A nő"3. A tiédhez hasonló referenciakeretet " - A férfi"4. A tiédhez hasonló referenciakeretet - „A nő" <p><i>[Minden csoport más fejléctet kap]]</i></p> <p>3. A résztvevők a papírjuk bal oszlopába kell, hogy felsoroljanak a címnek megfelelően a saját vagy tőlük idegen kulturális referenciakeretben férfiakra vagy nőkre jellemzőnek tartott tulajdonságokat saját életükből, szakmai környezetükből merített példákkal illusztrálva. (20 perc)</p> <p>4. A résztvevők ezután írják le, hogy mit mondanának, illetve tennének az emberek, ha az illető nő vagy férfi</p>
-------------------	--

	<p>abban a kulturális környezetben nem a bal oldalon felsoroltaknak megfelelően kezdene viselkedni. Ez a része a feladatoknak lehetne aktív, beszélgetős, vitatkozó. (20 perc)</p>
Összefoglalás:	<p>5. Segítsük a résztvevőket a listák elemzésében. Lehetséges kérdések:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hol és hogyan tanuljuk a nemi szerepekkel kapcsolatos kulturális elvárásokat? • Ezek az előírások és szerepek korlátozzák vagy segítik az életünket? • Te vagy valaki más a munkahelyi környezetben viselkedett a nemi szerepelvárásoktól eltérően? • Milyen egyéb véleményed van a témáról?
Ötletek a facilitátornak:	<p>A kritikus incidens gyűjteményt használhatjuk arra, hogy konkrét példákkal segítsük a bal oldali oszlop listáinak megszületését.</p>
Előkészületek:	<p>4 flipchart papír előkészítve, címekkel előre feliratozva.</p>
<p>Ajánlott olvasmány:</p> <p>*BODY Critical Incidents Research, 2012</p> <p>*BODY Critical Incidents Reader, 2013</p>	
<p>Eszköz áttekintő</p>	
Ezt az eszközt ideálisan	<p>20 résztvevővel lehet használni</p>
Szükséges anyagok:	<p>1. Négy flipchart papír – két részre osztva.</p> <p>2. Filcek</p>
Időtartam:	<p>90 perc</p>

“ÉRINTÉS”

Fedezd fel a határaidat! 1.	
Gyakorlat célja	*Résztevők érzékenyítése és ráhangolása arra, hogy intim témákkal fogunk dolgozni *Testhatáraink fizikai feltérképezése
Nyerhető készségek	Testhatáraink felismerése és az erre való érzékenység kialakítása
Gyakorlat:	Mindenki szabadon sétáljon a teremben. Séta közben teremtsünk valakivel szemkontaktust és alkossunk párt. Kövessük a facilitátor utasítását, majd folytassuk a sétát és keressünk új párt magunknak. Résztevőknek: Ha nem szeretnél csinálni egy gyakorlatot, ezt jelezd a partnerednek! 1. fogjunk kezet egymással 2. öleljük meg egymást 3. pusziljuk meg egymás arcát 4. masszírozzuk meg a másik vállát 5. egymásnak háttal állva keressük a másikkal a testi kontaktust 6. masszírozzuk meg egymás kezét 7. szagolgassuk végig a másik testét – fontos!, hogy ez a gyakorlat szimmetrikusan történjen, a felek váltsák egymást 8. fedezzük fel a másik testét az ajkunk érintésével 9. dörzsöljük össze az orrunkat 10. kössük össze a másik haját 11. ülünk egymás ölébe
Összegzés:	Megbeszélés: <ul style="list-style-type: none"> • Nehéz volt felállítani a határaidat? Miért, mikor? • Hogyan tudtad éreztetni a partnereddel a saját határaidat? • Hogyan éreztetted magad, ha a partnered átlépte a határaidat? Tudtad valahogyan kommunikálni? Hogyan? • Éreztél különbséget, ha facilitátorral kerültél párba? • Túl sok, vagy túl kevés volt a gyakorlat? • Nehéz volt nemet mondanod? Milyen érzés volt? • Melyik volt a legnehezebb gyakorlat? Miért?
Ötletek a facilitátornak:	A "Szexuális határaidat 1- 2" egymásra épülő gyakorlatok. Akár időspórolás céljából is praktikus lehet az összegzést a két gyakorlat végén összevonva csinálni. Fontos, hogy ha két tréner vezeti a testhatárok (1) gyakorlatot, akkor a másik tréner álljon be csinálni a gyakorlatokat. Egnél több „kívülálló” ne legyen, mert az zavarhatja a gyakorlatot végzők intimitását. Ezt a gyakorlatot érdemes nagy térben játszani. Figyeljünk arra, hogy azoknál a gyakorlatoknál ahol csak az egyik fél aktív, cseréljenek a párok, maga a gyakorlat legyen a végén szimmetrikus. It is important as you conclude to refer to the objectives.
Eszköz áttekintő	
Résztevők ideális száma	8 – 10 fő
Eszközök	székek
Időtartam	max 20 perc

“Let’s talk about sex!” Fedezd fel a határaidat! 2.	
A gyakorlat célja	Felhívni a figyelmet és tudatossá tenni, hogy mennyire könnyű vagy nehéz szexuálisan explicit témákról személyes kérdéseket is érintve beszélni. Hogyan tudjuk meghúzni a személyes határainkat akkor amikor kell (!) beszélünk a szexről.
Nyerhető készségek	<ul style="list-style-type: none"> *nagyobb fokú tudatosság és kommunikációs készségek *szexszel kapcsolatos kommunikáció fejlesztése *személyes határok kijelölésének és kommunikálásának képessége *zavarunk leküzdése
Gyakorlat:	<p>A facilitátor a szexes kérdéseket tartalmazó dobozt kiteszi a terem közepére. A résztvevők szabadon sétálnak a teremben, majd párokat alkotnak, kivesznek közösen egy kérdést a dobozból és elvonulnak. Egy kérdésre 2 perc van, utána csere: most a párod válaszolja meg ugyanazt a kérdést. Összesen 4 perc egy kérdésre páronként. Folytatódik a séta, új párokat alkotunk és új kérdéseket húzunk. Négyyszer játszuk el ugyanezt. Figyeljünk, hogy elég tér legyen a beszélgető párok között, hogy ne zavarják egymást. Résztvevőknek: ha nem szeretnél egy kérdésre válaszolni, jelezd a partnerednek!</p> <p>A kártyákon szereplő kérdések:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fontos neked a szex? 2. Ha meg akarsz valamit tudni a szexszel kapcsolatban, kitől kérdezed meg? 3. Mit csinálsz, ha kiderül, hogy akibe szerelmes vagy, párkapcsolatban van valaki mással? 4. Meg tudnád érteni, ha a partnered valaki mással kerülne szexuális helyzetbe? 5. Meséld el a legutóbbi szexuális fantáziádat! 6. Mi az amit semmiképpen <u>nem</u> szeretnél, hogy a partnered kérjen tőled? 7. Mit gondolsz, hogy más a szexben egy nőnek és egy férfinak? 8. Milyen szexszel kapcsolatos dolgokat tudsz a partnerreddel megbeszélni? 9. Mit találsz szépnek magadban? 10. Mit gondolsz a maszturbációról? Szoktál maszturbálni? 11. Tudnál szexelni valakivel, aki jóval idősebb nálad? 12. Tudnál szexelni valakivel, aki jóval fiatalabb nálad? 13. Milyen érzés az orgazmus? 14. Tudnál szeretkezni valakivel aki veled azonos nemű?
Debriefing:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Milyen volt így beszélgetni a szexről? ▪ Mi volt könnyebb, mi nehezebb? ▪ Mi volt a különbség a partnereket illetően? ▪ Volt különbség, ha trénerrel voltál párban? ▪ Könnyebbnek találtad a gyakorlatot, ahogy haladtunk előre az időben? Miért? ▪ A gyakorlat során voltak olyan kérdések, amelyekre nem akartál válaszolni? Mondtál nemet? Könnyű volt vagy nehéz?

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Volt olyan válaszd, amit utólag megbántál? Miért? ▪ Mik voltak számodra a legérzékenyebb témák? Miért?
Ötletek a facilitátoroknak:	A "Szexuális határaink 1- 2" egymásra épülő gyakorlatok. Akár időspórolás céljából is praktikus lehet az összegzést a két gyakorlat végén összevonva csinálni. Fontos, hogy ha két tréner vezeti a testhatárok (1) gyakorlatot, akkor a másik tréner álljon be csinálni a gyakorlatokat. Egynél több „kívülálló” ne legyen, mert az zavarhatja a gyakorlatot végzők intimitását. Fontos, hogy a facilitátor jól vezesse a gyakorlatot és jelezze, hogy mennyire fontos lehet egy szakmai környezetben is sok olyan emberi dimenzió, ami a szexualitással kapcsolatos. A testi jelenlét, a fizikai érzékenységünk illatokra, a testhatáraink szakemberként is jelen vannak és könnyen reflektálatlanul maradvá áthangolhatják vagy blokkolhatják az interakcióinkat. Jó jégtörő és átvezető gyakorlat lehet, ha a kérdésekkel teli dobozt a résztvevők együtt montázs technikával teszik „szexdobozzá”.
Előkészületek:	Kártyákat kinyomtatni, dobozt szerezni!
Eszköz áttekintő	
Résztvevők ideális száma	8-10 fő
Anyagok:	Székek, doboz (esetleg újságok, ragasztó, olló, filcek), szexkérdés-kártyák
Időtartam:	25 perc

DECENTRÁCIÓ KÉPEKKEL Mit gondolunk/ érzünk a szexszel kapcsolatban? Ez természetes, vagy a kultúránk, normáink által meghatározott?	
A gyakorlat célja	Annak a felismerése, hogy mennyire nehéz az ösztönösnek gondolt érzelmi reakciókat az érték-alapú reakcióktól szétválasztani. A szexualitás alapjaiban érinti az identitásunkat, miközben a kulturális referenciakeretünk az, ami meghatározza, hogy mivel kapcsolatban és miért élünk meg erős határátlépést.
Nyerhető készségek	Tudatosítása és megélése annak, hogy a szexualitás milyen mélyen a kultúrába ágyazott.
Gyakorlat:	Mire a résztvevők bejönnek a terembe, addigra szellősen elhelyezve tegyük ki a képeket a falakra. Adjunk 5-10 percet a résztvevőknek a képek között sétálni. Instrukció: Válaszd ki azt az egy (!) képet, ami a legerősebb érzelmi reakciót váltja ki benned! Alkossanak kis csoportokat, azok, akik ugyanazt a képet választották. Ha nincs közös kép, akkor háromfős kiscsoportok legyenek, tetszőlegesen, vagy hasonló képek alapján. Vitassátok meg a képeket: 1. Milyen érzéseket érzel a kép láttán? Mi az a konkrét dolog a képen, ami ezt az érzést generálja? 2. Értékek a nézőben. Mit gondolsz, milyen értékeket szólít meg benned (!) ez az erős érzelmi reakció? 3. A képen szereplő(k) kulturális értékei, normái. (hipotézis) – Mit gondolsz, a szereplő milyen értékeket vall magáénak? A csoportoknak 15 perce van beszélgetni. Figyeljük, hogy jól végzik-e a feladatot (fontos a kérdések pontos megválaszolása és a sorrend

	betartása)! Ne zavarjuk meg a csoportok intimitását, csak akkor menjünk oda, ha hívnak.
Összegzés:	<p>Vitassuk meg nagycsoportban is a képeket! A facilitátor vezesse flipcharton külön papíron az „érzelmekeket” és az „értékeket”. Az időkerettől függően lehet nagycsoportban a képeket megbeszélni. Praktikus csoportonként egy képet kiválasztani erre a célra. Kérdések amelyeket a facilitátor feltehet:</p> <p>Mennyire volt nehéz képet választani? Könnyen ment az értékek és az érzelmek szétválasztása? Hogyan élted meg ezt a feladatot, mint szakember? Beszéljünk a szexuális kultúrákról! Mit jelent a szexualitás: erotika, utódnemzés, intimitás, testi ügyek, szexuális identitás? Hol húzódnak az egyéni határaink? Hogyan tudjuk azokat kezelni? (15 perc)</p> <p>Konklúzió: mindannyiunknak vannak fizikai és érzelmi határaink, vannak tabuink és ezek személyenként változnak, de fontos felismernünk bennük, hogy mi az ami a szociokulturális háttérünkéből fakad ahhoz, hogy közelebb kerülhessünk a saját erős reakciónk megértéséhez. A <i>decentrációs</i> gyakorlat azt mutatja meg, hogy mindannyiszor, amikor kilépünk a saját, biztonságot nyújtó referenciakeretünkéből, az legtöbbször erős érzelmekeket vált ki, amelyeket nehéz kontrol alatt tartanunk. A határfeszítés minden esetben érzékeny folyamat, ami az alapvető értékeket, identitásunkat is szükségszerűen érinti.</p>
Ötletek a facilitátornak:	<p>Az nagyban segíti a facilitátor munkáját, ha felkészült, és tudja, hogy milyen konklúzióra szeretné kifuttatni a beszélgetést. Érdemes példákat hozni arra, hogy mennyi minden van, amiről azt hisszük, hogy univerzális és valójában nagyon is kultúrafüggő (test, testi funkciók, szépség, nőiség, anyaság, férfi- felfogások, nemi szerepek, szexuális gyakorlatok, stb.)</p> <p>Azzal segíthetjük a kiscsoportok munkáját, ha javasoljuk nekik, hogy osszanak le konkrét szerepeket: egyvalaki figyeli az időt, egyvalaki az ellenőrző listát: minden az adott instrukciók szerint halad-e, és egyvalaki ismerteti a képpel kapcsolatos önelemzését.</p>
Előkészületek:	<p>Mire a résztvevők bejönnek a terembe, addigra szellősen elhelyezve tegyük ki a képeket a falakra. Fontos, hogy a képeket felkészülten, gondosan válogassuk ki. Lehetőleg minimum A4-es méretben, hogy jól láthatóak legyenek. Olyan képeket keressünk, amelyek kimutatnak a csoport vélhető normativitásából, illetve kulturális referenciakeretéből, de nem feltétlenül mennek messzire, más, idegen kultúrákba. (megkérdőjelezzik a klasszikus nyugati szépség- vagy normalitás-eszményt: kövérség, kor, testi fogyaték, stb. betekintést adnak bizonyos szexuális szubkultúrákba: SM, kötözés, swinger, stb.) Érdemes előzetesen informálódni a csoportról. Ezzel közvetítjük azt, hogy a szexualitás terén saját kultúránkon belül is számtalan kulturális árnyalat létezik. Mindemellett ez egy érzékenyítő feladat, ezért gondot kell arra is fordítanunk (illetve fel kell rá készülnünk), hogy a képek ne okozzanak szükségtelenül traumát, vagy vezessenek olyan érzelmi hatáshoz, aminek a</p>

	kezelésére nem vagyunk felkészülve.
Javasolt háttéranyagok:	
*Mester Dóra Djamila, 2013. Bevezetés a szexualitás interkulturális megközelítésébe - BODY antológia	
*Margalit Cohen Emerique: The Methodology of Critical Incident	
Eszköz áttekintő	
Ideális létszám	Maximum 10 fő
Anyagok:	1. képek, fotók: maximum 10 db. 2. érzelmek listája (nem feltétlenül szükséges)
Időtartam:	40 perc

TABU Egy történet felhangokkal	
A gyakorlat célja	Az embert, a személyt lássuk, ne a fogyatékos! Előítéletek leépítése.
Nyerhető készségek	Fokozottabb tudatosság, előítéletek leküzdésének képessége
Gyakorlat:	<ul style="list-style-type: none"> • Mindenki körben leül. Mindenkinél van egy zöld és egy piros papír. • A fogyatékkal élő facilitátor elmeséli a történetét. Eközben egyes résztvevőknek állításokat fogalmaz meg, amire nekik pro vagy kontra érveket kell mondaniuk. Van, akit megkérdez, hogy miért ezt választotta. • Mindenki aktívan részt vesz ebben a feladatban. <p>A Tabu gyakorlat vezetője egy mozgáskorlátozott tréner.</p> <p>A tréner beszél az életéről, ami nem sokban különbözik egy olyan emberétől, aki fogyatékos nélkül él. Ennek ellenére ez a rész sok ember számára mégis revelatív hatású. Az állítások lehetővé teszik, hogy nyitott vita alakuljon ki a csoportban.</p> <p>Ez nem csak egy hallgató-előadó jellegű csoport, a vezető mindent megtesz, hogy élővé, aktívvá tegye a beszélgetést.</p> <p>Ebben a feladatban teljes részvételt és interaktivitást várunk a résztvevőktől. Egyszerre szeretnénk ezzel a gyakorlattal információt közvetíteni, érzékenyíteni és motiválni. Szeretnénk egy pozitív és reális képet is megmutatni a fogyatékkal élőkről.</p> <p>nem könnyű fogyatékkal élni, de ez nemcsak kihívás, hanem lehetőség és új vágyak is.</p>

	<p>Példák a fizikai fogyatékkal élő facilitátor résztvevőknek címzett állításaira:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A fogyatékkal élőknek mindenhova el kellene tudni jutniuk? • Én tudnék családot alapítani egy fizikai fogyatékkal élő partnerrel. • Én nem tudnék fogyatékkal élni. • A mozgáskorlátozottaknak nem kellene, hogy járjon pénzügyi támogatás. • A fogyatékkal élőket patetikusnak tartom. • A melegek és a migránsok is fogyatékosok. • Kellene, hogy legyen gyereke a fizikai fogyatékkal élő embereknek? • Bele tudnál szeretni valakibe, aki fogyatékkal él?
Összegzés:	<p>Van egy képünk a fogyatékkal élő emberekről. Ez a kép gyakran nem pozitív. Gyakran rögzítjük a képet a fogyatéknál, de ettől nem látjuk az embert. mennyire kultúra függő az, amit látunk? Van szerepe a nevelésnek abban, ahogy ez a kp változik?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miért nem tekintünk mindenkit személynek? • Ezután a képzés után már képesek leszünk meglátni a személyt is a fogyatéka mögött?
Eszköz áttekintő	
létszám	Bármekkora csoport
anyagok:	Székek
időtartam	<p>120 perc</p> <p>*Introduction - Why taboo? History of the project [10 minutes]</p> <p>*Testimony Taboo [1hr]</p> <p>*Reflection [10 min]</p>

NON-VERBÁLIS KOMMUNIKÁCIÓ	
A gyakorlat célja:	Bevezetés a non-verbális kommunikációba
Nyerhető készségek:	Saját kommunikációnk tudatossá tétele, a non-verbális kommunikáció elemeinek és a kommunikáció kulturális összetevőinek megértése
Gyakorlat:	<ol style="list-style-type: none"> 1) Sétálj a teremben. Válassz magadnak egyvalakit majd egy másik valakit és próbálj meg tőlük azonos távolságot kialakítani. 2) Sétálj, majd teremts szemkontaktust azzal, akivel párt alkottok. Hagyjatok egy kis helyet magatoknak. Egyikőtök lesz a tükör, másik aki a tükör előtt áll. A tükör közvetít mindent amit a párja csinál. Csináljátok úgy a gyakorlatot, hogy kívülről ne lehessen megállapítani, hogy ki a tükör. (hagyjatok egy kis időt arra is, hogy ezt a gyakorlatot meg tudják szerepcserélés után is csinálni). Találjatok egy utolsó mozdulatot, köszönjétek meg és sétáljatok tovább. 3) Ritmusgép: párokban számoljatok felváltva. Minden számot kísérhet hang, gesztus is, csináljátok egyre gyorsabban, illetve amíg meg nem találjátok a közös ritmust. A gesztus és a hang kiválthatja egy idő után a számokat. 4) Találj új partnert! Egyikőtök vezet, másik követi. A kapcsolat kettőtök között az alkarotok érintkezése. A követő fél behunyhhatja a szemét gyakorlat közben. A vezető nem teheti. 5) Vak autó: párokban, egyik áll a másik előtt. Egyikőtök szeme csukva van, a másik vezet, úgy, hogy finoman ütögeti az „autó” homlokát: ez azt jelenti: egyenesen. Ütögeti a vezetett jobb vállát: jobbra, a balt: balra. A hátát: hátrafelé. 6) A csoport kétfelé oszlik: az egyik fele próbál szemkontaktust teremteni a másikkal, a másik próbálja a szemkontaktust elkerülni. Cseréljétek szerepet. 7) Kép. Párokban, kézfogásból indulunk: az egyik fél mozdulatlan marad míg a másik kilép a kézfogásból és új kontakt pontot keres. Most ő marad mozdulatlan és partnere keres új érintkezési felületet. 8) Sebesség gesztusok: egyvalaki kiáll a többiek egy vonalban sorakoznak vele szemben. Ő tesz egy

	<p>gestust (kéz, testmozdulat) a többiek egyesével odamennek hozzá és válaszolnak a gestusára. A második körben ugyanezt a gyakorlatot kísérheti egy szó vagy egy mondat is az odalépő fél részéről, amit a kint álló személy gestussal és hanggal viszonz.</p> <p>9) Székek: két ember ül a többiek előtt két széken, egymás mellett. Szavak nélkül beszélgetnek: csak karjukat emelhetik, a lábukat tehetik keresztbe egymáson, illetve a fejüket forgathatják jobbra-balra.</p> <p>10) A költő: A költő Kazariából érkezett, hogy elmondja legújabb versét. Tolmácsa angolra fordítja.</p>
Összegzés:	<ul style="list-style-type: none"> - A non-verbális kommunikáció milyen aspektusait érintettük? - Ezeket hogyan befolyásolta a kulturális távolság? - Milyen erőforrásaink vannak a kulturális távolságból adódó kihívások leküzdésére?
Ötletek a facilitátoroknak:	<p>Ha van rá időkeret, a fenti kérdések kiscsoportban megvitathatók. Ha szükséges, segítsük a résztvevőket az alábbi elemek elemzésének beemelésével:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gestusok - testhelyzet - távolság - arckifejezés - érzelmek kifejezése - kontextuális kommunikáció: tárgyak, bútorok használata <p>Para-verbális kommunikáció: intonáció, hangerő, csönd, ritmus</p>
Készülés:	Kommunikációs handout
<p>Ajánlott háttérodalmak:</p> <p>*Augusto Boal: <i>Games for actors and non actors 2002 Routledge, New York</i></p> <p>*David Diamond: <i>Theater for living: The Art and Science of Community-Based Dialogue 2007 Trafford Publishing</i></p>	
Eszköz áttekintő	
létszám	tetszőleges
anyagok	4 flipchart papír, tollak
Időtartam:	1.5 óra

