

A gyakorlat címe	<b>Helycsere</b>
A gyakorlat típusa	energetizáló
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	10-20 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	nincs
A gyakorlat részletes leírása	A játékosok körben ülnek, egyikük középre áll, neki tehát nincs széke. Mond egy tulajdonságot. Aki/akik ezt magukra igaznak érik, azoknak gyorsan helyet kell cserélniük. Természetesen az is igyekszik leülni, aki a tulajdonságot mondta. Akinek nem jut szék, az áll be középre, ő mondja a következő tulajdonságot.
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	Hogyan éreztétek magatokat a gyakorlat során? Hogyan taktikáztatok? (hiszen lehet jó és rossz tulajdonságot is mondani) Mi a gyakorlat tanulsága?
Kulcsszavak (címkék)	önismeret, társismeret
Forrás	