

**FOGLALKOZÁS | A GONDOLKODÁS MEGTAPASZTALÁSA**  
**FOGLALKOZÁSVEZETŐ | MÁRIÁS LEONÁRD**  
**RÉSZTVEVŐK SZÁMA | 10**  
**RENDSZERESSÉG | IGÉNY SZERINT**  
**IDŐTARTAM | 3-4 ÓRA**

**KEDVCSINÁLÓ**

Gondolkodni mindenki tud és a saját gondolkodásával a legtöbb ember elégedett. Pedig ebben jelentős különbségek vannak közöttünk, van, aki jobban gondolkodik és van, aki kevésbé jól, aminek gyakran súlyos következményei vannak. Az életünk alakulása általában szoros kapcsolatban áll azzal, ahogyan képesek vagyunk gondolkodni. Ezen a csoporton interjúkat készítünk egymással és azt gyakoroljuk, hogy hogyan gondolkodjunk összetettebben magunkról, az emberekről és a világról, hogy jobban megértsük és képesek legyünk megváltoztatni az életünket vagy a környezetünket, ha szükséges.

**CÉLJA-FÓKUSZA**

A foglalkozások célja, hogy a résztvevők gyakorolják önmaguk és mások megismerését, kérdéseket tegyenek fel maguknak és egymásnak és szembesüljenek azzal, ahogyan ők maguk és mások viszonyulnak az élethez, illetve azzal, amit az életről gondolnak.

**MÓDSZERE**

A foglalkozások során a résztvevők egy kamera előtt mélyinterjúkat készítenek egymással az őket érintő legfontosabb kérdésekről, majd az interjúkat követően megnézik a felvételeket és beszélgetnek róluk. Az interjú és a kamera a reflexió segédeszköze, amely hozzájárul ahhoz, hogy újrakonstruálják saját gondolkodási mintázataikat, tanulják azt, ahogyan vannak és felfedezzék azt, ahogyan lehetnek, túllépve a korlátaikon.

**TARTALMI ELEMEI/FELÉPÍTÉSE**

A foglalkozások tartalma a résztvevők élettapasztalata, amelyről az interjúk során számot adnak egymásnak. Interjú nemcsak a résztvevőkkel készülhet, hanem a csoportvezetővel is vagy másokkal a közösségi térből, illetve meg is hívhatnak valakit, akit érdekesnek tartanak.

**MIT PÓTOL?**

A foglalkozások során a résztvevők élményszerűen szembesülhetnek azzal, ahogyan éppen vannak és amit magukról és a világról gondolnak. Ez hozzájárul ahhoz, hogy képesek legyenek önállóan gondolkodni, önállóan lenni, valamint másokkal együtt gondolkodni és lenni. Ezeknek a képességeknek a megélését és elsajátítását az iskolarendszer alig vagy egyáltalán nem teszi lehetővé.

**MIT KAP AZ AKI RÉSZT VESZ?**

A résztvevők képessé válnak gondolataik megfogalmazására, újrafogalmazására és tisztására, strukturálására, saját és mások gondolatainak megértésére, elemzésére, kérdések, érvelések, magyarázatok problémák felvetésére, illetve fejlesztik ezeket a képességeket. Emellett észreveszik magukat, a gondolataikat, és figyelmesebbé válnak arra, amit tesznek. A foglalkozások során gyakorolják azt is, hogyan alakíthatják és fejezhetik ki magukat választásaikon és ítéleteiken keresztül, hogyan kérdőjelezhetik meg magukat és hogyan fedezhetik a határaikat és ismerhetik fel azt, ami a gondolkodásukban nem összefüggő. Amellett, hogy közelebb kerülnek magukhoz és másokhoz, gyakorolják azt is, hogyan tudnak távolságot felvenni saját létmódjukkal, gondolataikkal és saját magukkal szemben. A foglalkozások további célja annak gyakorlása, hogy a résztvevők túllépjenek saját határaikon, vállalják a csoportban létezés kihívásait, elfogadják, ha megkérdőjelezzik egymást, meghallgassák a másikat, teret adjanak neki és ráérezzenek a másik iránt érzett tiszteletre, érdeklődésre.

