

Κολάζ Δυνατοτήτων

Κατηγορία Ικανοτήτων: Θετική Αυτοαντίληψη

Περιγραφή:

Αυτή η δημιουργική δραστηριότητα επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εκφράσουν οπτικά τις δυνατότητές τους και τις θετικές τους ποιότητες μέσω ενός κολάζ, προάγοντας τον αυτοαναστοχασμό και την αυτοεκτίμηση.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ατομική, Ομαδική, Δια ζώσης, Εύκολη Προετοιμασία, Εύκολη Υλοποίηση, Μοναδική Συνεδρία, Απαιτεί Εξοπλισμό

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Θετική Στάση, Αναστοχασμός, Αυτοπεποίθηση, Αυτοεκτίμηση

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Δημιουργικότητα

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Περιοδικά, εφημερίδες ή εκτυπωμένες εικόνες
- Ψαλίδια
- Κόλλα
- Μεγάλα φύλλα χαρτιού ή χαρτόνια
- Μαρκadόροι ή στυλό
- Ήσυχος και άνετος χώρος εργασίας

Εκτιμώμενη διάρκεια:

60 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Ο συντονιστής εισάγει τη δραστηριότητα εξηγώντας την έννοια του κολάζ και πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να εκφραστούν οι δυνάμεις και οι θετικές ποιότητες κάποιου. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να σκεφτούν τι τους κάνει μοναδικούς και δυνατούς.

Βήμα 2: Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν περιοδικά, εφημερίδες ή εκτυπωμένες εικόνες, μαζί με ψαλίδια, κόλλα και μεγάλα φύλλα χαρτιού. Τους ζητείται να βρουν και να κόψουν



εικόνες, λέξεις ή φράσεις που αντιπροσωπεύουν τις δυνάμεις και τις θετικές ποιότητές τους. Στη συνέχεια, οργανώνουν και κολλούν αυτά τα στοιχεία στο χαρτί για να δημιουργήσουν ένα "Κολάζ Δυνατοτήτων". Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να προσθέσουν σχέδια, ζωγραφιές ή να γράψουν τις δικές τους λέξεις για να εξατομικεύσουν περαιτέρω το κολάζ τους.

Βήμα 3: Αφού ολοκληρωθούν τα κολάζ, οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες, όπου μοιράζονται το έργο τους, εξηγώντας τις εικόνες και τις λέξεις που επέλεξαν και πώς αυτές αντικατοπτρίζουν τις δυνατότητές τους.

Ερωτήσεις αναστοχασμού

- Ποιες ποιότητες επέλεξες να τονίσεις στο κολάζ σου, και γιατί πιστεύεις ότι είναι σημαντικές για εσένα;
- Υπήρξαν ποιότητες που βρήκες εκπληκτικές ή δύσκολες να αναπαραστήσεις οπτικά; Γιατί;
- Άλλαξε η διαδικασία δημιουργίας αυτού του κολάζ τον τρόπο που αντιλαμβάνεσαι τις δυνάμεις σου;
- Κάποιος στην ομάδα σου αναγνώρισε μια δύναμη που δεν είχες σκεφτεί προηγουμένως;
- Πώς πιστεύεις ότι αυτές οι δυνάμεις σε βοηθούν να αντιμετωπίζεις τις προκλήσεις στη ζωή σου;
- Πώς μπορείς να χρησιμοποιήσεις τα συμπεράσματα αυτής της δραστηριότητας στην καθημερινότητά σου ή στους μελλοντικούς σου στόχους;
- Υπάρχουν νέες στρατηγικές ή προσεγγίσεις που σκοπεύεις να υιοθετήσεις για να αξιοποιήσεις πιο αποτελεσματικά τις δυνατότητές σου;

