

Világeleje Ünnepe Workshop

Forgatókönyv

Alapadatok

- **Időtartam:** 120 perc
- **Résztevők:** max 15 fő (lakóhely szerint csoportosítva)
- **Előzmény:** lelkesítő előadás, felolvasás, bármi, miből inspirációt lehet meríteni a jövőalkotáshoz
- Legjobb, ha a műhelyt tapasztalt közösségi facilitátor vezeti.

Előkészületek

Szükséges eszközök

- Nagy post-it lapok, jegyzetlapok
- Nagyméretű / Flipchart papírok
- Időmérő/stopper
- Csengő/gong a figyelem felhívására (opcionális)
- Asztalok, székek nagycsoportos (teljes létszám) és kiscsoportos munkához (4-6 fő)

Forgatókönyv facilitátoroknak

1. Megnyitás és keretezés (5 perc)

- Üdvözd a résztvevőket és mutakozz be
- Ismertesd a workshop célját:
 - *"Az előadásokon hallott jövőképekből inspirálódva közösen fedezzük fel, mit **tehetünk** már ma az ökológikusabb, igazságosabb, örömtelibb jövőért"*
- Vázold a 120 perces folyamatot és időbeosztást
- Egyeztess a csoporttal az alapszabályokról:
 - Mindenki véleménye egyformán értékes
 - Személyes nézőpontból beszélünk, nem általánosból
 - Aktív hallgatás, értő figyelem
 - Időkeretek betartása (kézjelzés? csengő?)

2. Strukturált bemutatkozó kör (15 perc)

- Körbe állunk, minden résztvevő sorban elmondja a nevét, lakóhelyét és tesz egy mozdulatot az alábbi kérdésre válaszként: Hogyan érzed magad most a jövővel kapcsolatban?
- Facilitátorként fegyelmezetten tartsd az időkeretet (max. 30-40 mp/fő)

- Jelezz vissza, ha valaki kilép az időkeretből
- Ha úgy ítéled meg, hogy van elég idő, kérd meg őket, hogy fejezzék be az alábbi mondatot: *“Azért jöttem el ma, mert...”*

3. Egyéni reflexió (5 perc)

- Kérd meg a résztvevőket, hogy gondolják végig és írják le maguknak az 5 legfontosabb ügyet, inspiráló gondolatot az előadásokból, amelyek annyira megérintették őket, hogy már holnap tennének is a megvalósításáért
- Vagy ami kimaradt az előadásokból - lehet élni kritikai észrevétellel is és behozni új témát, ami fontos nekik, de nem hangzott el az előadáson
- Ossz ki fejenként 5 db post-it lapot/A5-ös papírt, tollat, ceruzát
- Instrukció: *“Minden lapra egy gondolatot írjatok, elég néhány kulcsszó. Fontos, hogy olyan gondolatok legyenek, amelyekért most, 2025-ben személyesen is tennétek.”*
- Emlékeztess őket a hátralévő időre (2 perc...)

4. Gondolatmegosztás és tematikus csoportosítás (35 perc)

- Kérd meg a résztvevőket, hogy osszák meg, miket írtak le
- Minden résztvevő a legfontosabb 2 gondolatát olvassa fel
 - Érdemes önkéntes alapon haladni úgy, hogy a résztvevők egymáshoz kapcsolódhassanak a témákkal
 - Ezeket a kapcsolódásokat jelezheti a facilitátor is (*“Ez kapcsolódik X gondolatához...”*), de bátoríthatja a résztvevőket, hogy kapcsolódjanak egymáshoz
- A folyamat végén összegezd a fő témákat (4-6 téma)
- A kialakult témák alapján kérd meg a résztvevőket, hogy válasszanak egy témát, ami a legjobban érdekli őket
- Alakítsatok 4-6 fős kiscsoportokat az érdeklődési körök szerint
 - Figyelj arra, hogy a csoportok kiegyensúlyozottak legyenek létszámban
 - Ha egy téma túl népszerű, ossz szét résztvevőket vagy bontsd altémákra

5. Kiscsoportos munka (20 perc)

- Minden kiscsoport kapjon egy flipchart papírt és tollakat
- Feladat: *“Mit tudtok TI, itt és most, 2025-ben tenni azért, hogy 2075-re megvalósuljon az előadásokon hallott pozitív jövőkép?”*
- *Mi az első (kis) lépés amit meg tudok tenni? Mi a második?*
- Kérd meg a csoportokat, hogy konkrét, megvalósítható lépéseket fogalmazzanak meg
- Instrukciók a kiscsoportoknak:
 - Válasszanak egy jegyzetelőt
 - Gyűjtsenek konkrét ötleteket, cselekvési lehetőségeket
 - Gondolkodjanak egyéni és közösségi szinten is
 - Írják össze a 3-5 legfontosabb cselekvési pontot
- Regisztrálni a jelenléti íven ki-kivel milyen témában dolgozik

6. Kiscsoportok megosztása (25 perc)

- Minden kiscsoport 2-3 percben összefoglalja a főbb gondolatait, majd további 2-3 percben válaszolhassanak rá a többiek
- A jegyzetelő vagy egy kiválasztott csoporttag prezentál
- Kérd meg a többi résztvevőt, hogy figyelmesen hallgassák a beszámolókat
- Minden bemutató után a többi résztvevő megoszthatja kapcsolódási gondolatait, akkor is, ha ő nem venne részt az adott cselekvés szervezési részében, de esetleg más úton (pl vásárlóként) szívesen kapcsolódna az adott kezdeményezéshez - felkérjük őket erre!

8. Záró kör és következő lépések (10 perc)

- Kérd meg a résztvevőket, hogy álljanak körbe
- Minden résztvevő ossza meg egy mondatban: *"Amivel én holnaptól hozzájárulok a Világelejtéshez... és amihez ebben hozzájárulást kérnék..."* // *"Mi az első lépés, amit ennek érdekében meg fogok tenni?"* (nagyon rövid időtartamon belül)
- Záró gondolatként emeld ki a közös felelősséget és lehetőségeket
- Tájékoztasd a résztvevőket a folytatási lehetőségekről:
 - Elérhetőségek cseréje a lakóhely szerint közeli résztvevők között
 - Kapcsolódási lehetőségek a rendezvény után (maradjanak a meglegítésre!)

9. Lezárás (5 perc)

- Köszönd meg a részvételt
- Emlékeztess őket, hogy a kiscsoportban kialakult kapcsolatok fenntarthatók, bátran cseréljenek email címet, telefonszámot, stb.
- [Kiutak.hu](http://kiutak.hu)-n 100+ cselekvési tipp van már, amikből szintén lehet ötleteket gyűjteni
- Távozás után a jelenléti lapon jelezd, kik dolgoztak együtt kis csoportokban és néhány kulcszóval, hogy milyen téma mentén

Facilitátori tippek és trükkök

Időkezelés

- Használj időmérőt minden szekcióhoz
- Jelezd előre, amikor közeledik egy szakasz vége (pl. "Még 2 percünk van")
- Ha egy szakasz túlmegy az időn, finoman állítsd le és vezess át a következőre

Egyensúly a csoportdinamikában

- Figyeld a hangadókat és biztosítsd, hogy ne dominálják a beszélgetést
- Bátorítsd a csendesebb résztvevőket

Problémakezelés

- Ha vitás helyzet alakul ki, emlékeztess a közös célra

- Ha valaki eltér a témától, finoman tereld vissza a beszélgetést
- Ha túl sok gondolat van, segíts a prioritizálásban

Öko-szorongás témában hova irányíthatjuk az embereket

- Ökopszichológiai Intézet Cselekvő remény műhelye:
 - **Csoportos** - Joanna Macy The Work That Reconnects módszerével:
 - <https://ecopsychology.hu/kepzes/cselekvo-remeny-okopszichologiai-muhely/>
 - <https://agiberecz.com/>
 - **Egyéni - ököpszichológiai szemléletű pszichológiai konzultációk**
 - <https://ecopsychology.hu/az-okopszichologiai-tanacsadasban-kepzo-tt-pszichologusok>