

17. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Hogyan építsd be a tanultakat a mindennapi életbe?

17.1 Kapcsolatunk újrarajzolva

Rajzolás · Páros

Rajzolókatok meg újra külön-külön: „Kapcsolatunk most”

Majd készítsetek egy új közös rajzot is (most már beszélhettek közben).

Utána beszéljétek meg:

- Mi változott az első rajzhoz képest?
- Mi lett hangsúlyosabb?
- Mi lett kevésbé fontos?
- Milyen érzés volt most együtt alkotni?

Jegyzetek és válaszok

17. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Kapcsolatunk újrarajzolva

17.1 FELADAT · RAJZFELÜLETEK

Egyéni kép · 1. személy



Egyéni kép · 2. személy



Közös kép



17. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Hogyan építsd be a tanultakat a mindennapi életbe?

17.2 Kapcsolati időkapszula

Írás · Páros

Képzeljétek el, hogy x múlva visszanézitek ezt az időszakot. Állapodjatok meg az időtartamban – 3 hónap múlva? Fél év múlva? Egy év múlva? Írjatok egymásnak egy rövid üzenetet külön-külön:

□ „Mit szeretnék, hogy megmaradjon abból, amit most tanultunk?”

□ „Miben szeretném, hogy más legyen a kapcsolatunk addigra?”

Tegyétek el ezt az üzenetet, és vegyétek elő abban az időpontban, amit megbeszéltetek.

Jegyzetek és válaszok

17. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Hogyan építsd be a tanultakat a mindennapi életbe?

17.3 Ha újrakezdhetnénk...

Beszélgetés · Páros

Képzeljétek el, hogy most találkoztok először, de már tudjátok mindazt, amit most tanultatok.

□ Mit csinálnátok másképp az elején? Beszélgetsetek róla!

Jegyzetek a közös beszélgetéshez

17. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Hogyan építsd be a tanultakat a mindennapi életbe?

17.4 Összegző önreflexió

Írás · Egyéni

Válaszoljátok meg egyénileg az “Összegző önreflexió” c. kérdéssort. Ha szeretnétek, osszátok meg a válaszaitokat egymással, de csak annyit, amennyit komfortosnak éreztetek.

KÜLÖN NYOMTATHATÓ MELLÉKLET

Összegző önreflexió

Az epizód extrái között

Jegyzetek és válaszok

17. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Hogyan építsd be a tanultakat a mindennapi életbe?

17.5 Látlak.

Beszélgetés · Páros

A terápiás folyamat zárásaként mondjatok egymásnak két dolgot:

“Amit most jobban értek benned, mint a folyamat elején...”

“Amit most jobban értékelek benned, mint a folyamat elején...”

Jegyzetek a közös beszélgetéshez