

# ÚTMUTATÓ



## TEVÉKENYSÉG-VISSZATEKINTÉS CIKLUS

Résztevők: Lehetőleg a csoport összes tagja

Idő: 1-2 óra

Eszközök: Ez a leírás és egy találkozóhely

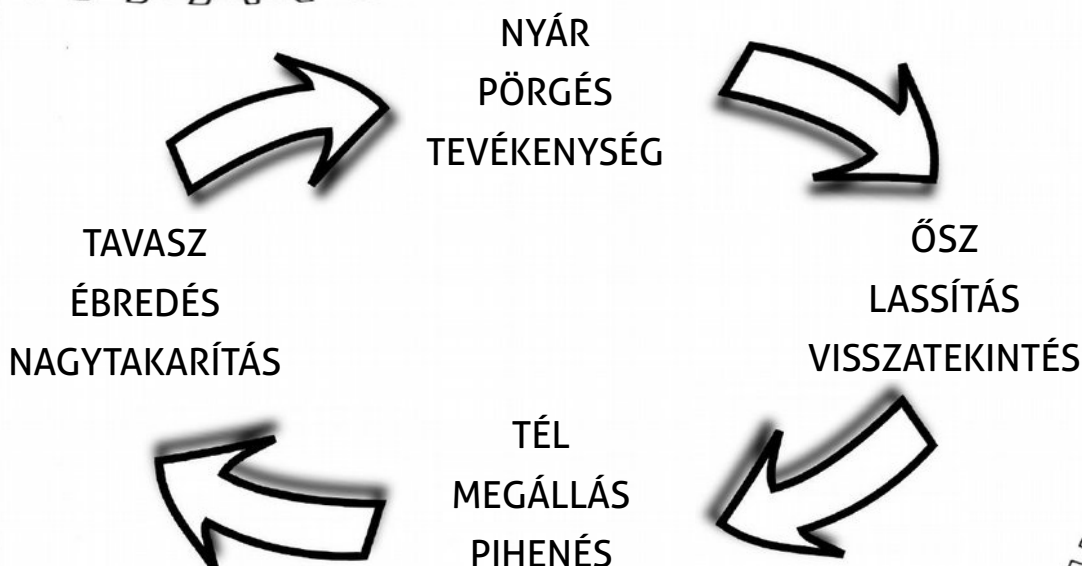
### MIÉRT CSINÁLJUK?

A legtöbb csoport az idejük nagy részét tevékenységek megvalósításával tölti – és még több dolgot terveznek. Sokan közülünk rendszerint kihagyjuk a lassítás létfontosságú szakaszait, hogy visszatekintsünk, pihenjünk, emésszünk és tavaszi nagytakarítást tartunk mielőtt újra tervezünk és még több dolgot csinálunk.

Ez az egyszerű modell segít nekünk abban, hogy jobban tudatosítsuk ezt a szokásunkat, hogy egyre több dolgot csináljunk, egyre több felelősséget vállaljunk és még több izgalmas tevékenységet tervezzünk, még mielőtt befejeznénk azokat, amiket most csinálunk.

Érdeemes úgy elolvasni az útmutatót, hogy csak áttekintést kapjunk, vagy használhatjuk segédletként a következő évi munkánk megtervezéséhez.

### AZ ÚTMUTATÓ



FOLYT.  
KÖV.

# ÚTMUTATÓ



Csoportunk minden bizonnyal táplálóbbá, hatékonyabbá és élvezetesebbé válik, ha integráljuk a tevékenység-visszatekintés ciklust a munkatervünkbe. A természet jól tükrözi az évszakok által a tevékenység-visszatekintés ciklus egyes állomásait, elrejtve benne az élet-halál-élet körforgását is.

**TÉL – MEGÁLLÁS – PIHENÉS:** A begubózás, emésztés és értelmezés ideje, a „halál” és az „elengedés” időszaka az élet-halál-élet körforgásában.

**TAVASZ – ÉBREDÉS – NAGYTAKARÍTÁS:** Ideje teret nyitni és új projekteket tervezni. Az új élet születése

**NYÁR – PÖRGÉS – TEVÉKENYKEDÉS:** Ideje elvégezni a munkát. Az új élet kiteljesedése.

**ŐSZ – LASSÍTÁS – VISSZATEKINTÉS:** Ideje észrevenni, mi történt, kíváncsiskodni... milyen érzés volt? Az élet lassulni kezd.

Legtöbbünknek hosszú utat kell megtennie ahhoz, hogy ismét teljes mértékben összhangban legyen ezekkel a természetes ciklusokkal – a türelem és az együttérzés ebben az átállásban kulcsfontosságúak. De a **pihenés, a visszatekintés és a tavaszi nagytakarítás kulcsfontosságú fázisainak integrálása minden izgalmas tevékenységünkkel bizonyára jobbá teszi csoportjainkat.**

Például beiktathatjuk a munkatervünkbe az alábbiakat:

- Töltsünk néhány hetet november-december táján visszatekintéssel, mi minden történt az év során, megjegyezve azt is, hogy milyen érzéseket keltenek ezek bennünk.
- Január/februárban pihenjünk sokat, emésztve és elmélkedve az elmúlt esztendőn.
- Március táján tartsunk nagytakarítást, ritkítást és tervezzük meg az előttünk álló évet.

Ezektől még az év többi részében lehetünk tevékenyek, de segítenek abban, hogy folyamatosan tanuljunk, eleget pihenjünk, feltöltődjünk, hogy optimálisan működjünk. Ezek beütemezése lehet az egyik leghasznosabb dolog, amit tehetünk csoportunk és a Mozgalom sikeressége és hosszú élete érdekében.

Ez a dokumentum innen tölthető le:

<http://kozossegek.atalakulo.hu/tevekenyseg-visszatekintes-ciklus>

További információk az „Értékelés és ünneplés” témájában itt található:

<http://kozossegek.atalakulo.hu/visszatekintes-es-unneples>

Az eredeti angol nyelvű leírás innen tölthető le:

<https://transitionnetwork.org/resources/action-reflection-cycle-inner-transition-guide/>



Nemzeti Kulturális Alap



VÉDEGYLET

Ezt a dokumentumot a Nemzeti Kulturális Alap támogatásával készítette a Védegyelet Egyesület Átalakuló Közösségek munkacsoportja.

ITT A  
VÉGE

Ez a dokumentum a Nevezd meg, így add tovább licenz szerint lett létrehozva:

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>