

Projekt címe: Strengthening cross-border civil society through the development of a joint volunteer exchange system

# HelloMentor – volunteer coordinator training curriculum Magyarország 2018.



**HELLOMENTOR**.ORG

Készült

a Budapesti Corvinus Egyetem  
megbízásából

Készítette

Webkettő Műhely Bt.

## Tartalom

Bevezetés / Keretek.....	3
1. Helyszín asszociációs névtanulós játék.....	3
2. Várakozások és félelmek 1.0 .....	3
3. Az Ideális Mentor.....	3
4. Mozgásos székfoglaló feladat – személyes állításokkal .....	4
5. A mi önkéntesünk – alkotó munka.....	4
6. Szituációs játék – Beugró jellegű .....	4
7. WC papíros bemutatkozás .....	5
A mentor, mint vezető .....	6
1. „Simon mondja” – vezetői szerep gyakorlása .....	6
2. Csoportlabirintus .....	6
3. Ebéd előkészítés – mentor és önkéntes szerepek.....	7
Az együttműködés alapjai .....	8
1. Néma páros festés – együttműködés.....	8
2. Papírtorony – tervezés .....	8
Lezárás.....	9
1. Várakozások és félelmek 2.0 .....	9
2. Tányér üzengető.....	9
Rendezvény specifikus ismeretek.....	10

Mind a szervezetek igényeit feltáró kutatás, mind az önkéntesek elvárásait boncolgató tanulmány arra az eredményre jutott, hogy akkor elégedett mindkét fél – önkéntes munkát nyújtó és az önkéntes erőt igénybe vevő – az együttműködéssel, ha az hatékonyan történik. Hatékonyság alatt azt értjük, hogy az önkéntes a kompetenciái mentén lát el olyan feladatokat, melyek kihívást jelentenek számára és az érdeklődési körébe esnek, illetve a szervezet a missziójához kapcsolódó tevékenységben kap motivált erőforrásokat a kreatív feladatok ellátásához. Az említett kutatásokból az derül ki, hogy a hatékonyság elérésében kulcsszerepe van az önkénteseket irányító mentoroknak, ezért a következő curriculum olyan gyakorlatokat és feladatokat tartalmaz, mely az ő fejlesztésüket szolgálja.

A curriculum tematikusan 5 egységből épül fel:

**1. Bevezetés / Keretek**

**2. A mentor mint vezető**

**3. Az együttműködés alapjai**

**4. Lezárás**

**5. Rendezvényspecifikus ismeretek**

A modulok célrendszerét és az elméleti áttekintést a training plan tartalmazza. Jelen dokumentum a gyakorlati résszel foglalkozik: az egyes tematikus egységekhez tartozó gyakorlatsorok, feladatok részletes leírásait tartalmazza.

A gyakorlatok leírása a következő struktúra mentén történik:

- *Gyakorlat címe*
- *A gyakorlat célja*
- *Eszközigény*
- *Időigény (egy negyven fős csoport esetén)*
- *Feladat leírása*

## Bevezetés / Keretek

### 1. Helyszín asszociációs névtanulós játék

*Cél:* A gyakorlat célja a csoporttagok nevének ez elsajátítása.

*Eszközigény:* nincs

*Időigény:* 40 perc

*Feladat leírása*

Körben állva mindenki bemutatkozik, a saját nevével és egy helységnévvel, ami a neve kezdőbetűjével kezdődik. Pl.: Sári Sohaországából, Borsodi Bori, Andris Argentínából

### 2. Várakozások és félelmek 1.0

*Cél:* A tréning kezdetekor, a résztvevők megfogalmazzák a tréninggel kapcsolatos várakozásaikat és félelmeiket.

*Eszközigény:* Csomagolópapír, vastag filctollak, papír, íróeszközök.

*Időigény:* 45 perc

*Feladat leírása*

A csoportvezető arra kéri a csoporttagokat, hogy írjanak fel egy papírra, mindent, ami eszükbe jut arról a kérdésről, hogy mit várnak el ettől a csoporttól. Ezután arra kérjük őket, hogy írják össze, hogy mitől tartanak ebben a csoportban? Amikor mindkét lista elkészült, három vagy négy alcsoportra osztja a tagokat. A feladat, hogy egy nagy íven állítsák össze a közös listájukat, az előző két kérdésre („Mit várunk ettől a csoporttól?” és „Mitől tartunk ebben a csoportban?”) adott válaszokból. Arra kérjük őket, hogy minden egyéni várakozás és félelem kapjon helyet az összesített listán, úgy, hogy az egyforma tételeket kihagyják. Stílusos okokból módosíthatnak csupán az eredetieken. Ezután közszemlére teszik a listákat és az alcsoportok sorra elmagyarázzák azokat, válaszolnak a többiek kérdéseire. Ki lehet térni a megbeszélés során arra, hogy a várakozások és a félelmek honnan eredhetnek.

### 3. Az Ideális Mentor

*Cél:* Átgondolni, átbeszélni, hogy milyen egy ideális mentor, vizualizálni a tréning alatt fejlesztett készségeket.

*Eszközigény:* Papírból készült emberalak, post-itek, íróeszközök

*Időigény:* Bevezetés 10 perc, a tréning ideje alatt folyamatosan folyik

*Feladat leírása*

Kiragasztunk a falra egy emberi alakot ábrázoló papírt, akire az egész képzés alatt folyamatosan fogunk tulajdonságokat ragasztani, ahogyan megtapasztaljuk azokat a gyakorlatok és a játékok során. Bárki bármikor felragaszthat új, frissen megtapasztalt tulajdonságokat, készségeket, amikre szüksége van az ideális mentornak.

#### 4. Mozgásos székfoglaló feladat – személyes állításokkal

*Cél:* A gyakorlat célja a csoporttagok jobb megismerése.

*Eszközigény:* székek

*Időigény:* 30 perc

*Feladat leírása*

A csoport körben ül székeken, eggyel kevesebb szék van, egy valaki áll a kör közepén. A közepén álló mond magáról egy állítást. Azok a résztvevők, akire ugyanúgy igaz az állítás, felállnak és keresniük kell egy új széket. Aki állva marad, azzal folytatódik a játék.

#### 5. A mi önkéntesünk – alkotó munka

*Cél:* A csoport tudásának összegyűjtése az önkéntesek jellemzőiről és a hozzájuk kötődő értékekről, hiedelmekről.

*Eszközigény:* 5 natúr baba, anyagok, tű, cérna, textíliák, ollók, gombok, ragasztó

*Időigény:* 100 perc

*Feladat leírása*

5 csoportba osztva, minden csoport megalkot egy önkéntest, felöltöztet, kiszínez, elnevez, kitalálja a jellemzőit, tulajdonságait. Vonalvezető kérdések: Mi a neve? Hobbija? Milyen ember? Végzettség? Motiváció?

A csoportmunka után mindenki bemutatja a saját önkéntesét – beszélgetés az önkéntességről. Fontos alapdefiníciók átadása interaktív formában – önkéntesség története, típusai (tudás alapú és szociális), előnyei és hátrányai -, „ingyen munka” vagy munkaerő piaci előny – tapasztalatok tudatosítása.

#### 6. Szituációs játék – Beugró jellegű

*Cél:* A gyakorlat célja a sikeres problémamegoldás és különböző stratégiák felállítása, valamint a nonverbális kommunikáció fontosságának érzékeltetése.

*Eszközigény:* Szituációs kártyák, papír, íróeszközök.

*Időigény:* 90 perc

*Feladat leírása*



Minden körben valaki lesz a mentor, és valaki húz egy szituációs kártyát egy szereppel és egy problémával. A problémákat némán kell elmondani a mentornak, csak különböző non-verbális eszközökkel fejezhetik ki magukat. A mentor beszélhet és le kell reagálni a szitukat. Minden egyes szitut megbeszélés követ arról, hogy mennyire volt nehéz csupán nem verbális eszközökkel elérni a céljukat, valamint, hogy hogy reagált a mentor és hogy mi lett volna a helyes reakció pl. tűz ütött ki, lemerült a telefon aksija, nem vette emberszámba a csoportvezető, be van rúgva és nem találja, hogy hol kell becsekkolni, gender szituáció, valaki rosszul lesz.

## 7. WC papíros bemutatkozás

*Cél:* A gyakorlat célja a csoporttagok jobb megismerése.

*Eszközigény:* WC papír guriga

*Időigény:* 20 perc

*Feladat leírása*

Első körben az a feladat, hogy mindenki tekerjen le annyi WC papírt amennyire szüksége lesz a Sziget Fesztiválon. A második körben mindenkinek kell mondani magáról annyi, információt, ahány kockát letekert.

## A mentor, mint vezető

### 1. „Simon mondja” – vezetői szerep gyakorlása

**Cél:** Hogy a csoport tagjai szembesüljenek a vezető szerep felelőségével, valamint, hogy tudatosítsuk példamutató viselkedésük fontosságát.

**Eszközigény:** nincs

**Időigény:** 15 perc

#### *Feladat leírása*

Utasítás: mindenkinek követnie kell az utasításaidat.

Ezek egyszerű „Emeljétek fel a karotokat!” típusú felszólítások, de ne csak mondd, hanem te is csináld. Néhány kör után tedd az ellenkezőjét annak, amit mondasz. Pl. „Érintsd meg az orrod!”, de a füledet fogod meg.

A játék tanulsága: Sokan csak azt figyelik, hogy mit csinálsz és az alapján másolják le a mozdulataidat, ahelyett, hogy az utasítást vennék figyelembe. „A cselekedetek időnként hangosabbak a szónál.”

### 2. Csoportlabirintus

**Cél:** Egy játékos helyzetben keresztül modellezni azt, hányféle módon állhat hozzá egy vezető/koordinátor/mentor a saját emberei irányításához, motiválásához, illetve feladatok delegálásához. Ezen keresztül a csoportban részt vevő mentorok saját vezetői attitűdjeinek tudatosítása, az ezzel kapcsolatos önreflexiójuk támogatása.

**Segédeszközök:** A teremben megtalálható tárgyak (székek, asztalok, tollak, labdák, tréning-segédeszközök stb.), szembekötő kendő

**Időigény:** 30-40 perc

#### *Feladat leírása*

Első lépésben a teremben található összes tárgy felhasználásával építünk a terem közepére egy „labirintust”, ami nem más, mint a székek és asztalok kaotikus elhelyezése, majd ezekre mindenféle kisebb-nagyobb tárgyak valamelyest elrejtve, de azért megközelíthető helyen. Minél színesebb, izgalmasabb teret alakítunk ki, annál jobb. A csoporttagok párosokban fognak dolgozni, ahol a következő variációk vannak:

1. a páros egyik tagja a „labirintus” széléről irányítja a másikat úgy, hogy a bent lévőknek be van kötve a szeme
2. a páros irányító tagja a „labirintus” szélén áll és onnan irányítja a másikat, úgy, hogy nem beszél, csak mutogathat.
3. a páros irányító tagja nem beszél, nem mutogat, csak a szemével irányítja a bent lévőt.

Minden páros feladata az, hogy az irányító fél előre kigondoljon három jól megragadható „akciót”, amit el akar végeztetni a másikkal, majd hajtsák is végre ezeket (például: a terem egyik sarkában a szék tetején lévő vizes palackot emelje fel és helyezze át a mellette lévő asztal alá.)

A párosok számára kiadott feltételeket lehet variálni például oly módon, hogy a bent lévő félnek is adunk instrukciót (beszélhet/nem beszélhet, csak kérdezhet, ő is csak mutogathat stb.).

A megosztásban a következő témákat érdemes körüljárni:

- A bent lévő fél számára milyen gesztusok, irányítási módok voltak motiválóak?
- Mi segítette a hatékony és kétirányú kommunikációt a páros tagjai között (itt érdemes kitérni arra, hogy a bekötött szemű játékosok használták-e a verbális kommunikációt vagy a bekötött szem hatására automatikusan el is hallgattak – ennek kapcsán pedig arra, hogy sok esetben a valós életben sem használunk fel olyan kommunikációs eszközöket, amelyek nincsenek „letiltva”, csak épp nem jut eszünkbe működtetni őket)
- A játékban tapasztalt viselkedésünk miben hasonlít a valós élet munkával kapcsolatos helyzeteire?

### 3. Ebéd előkészítés – mentor és önkéntes szerepek

*Cél:* Egy szituáción keresztül modellezni azt, hogyan lehet motiválni egy önkéntes csoportot. Ezen keresztül a csoportban részt vevő mentorok saját vezetői attitűdjeinek tudatosítása, az ezzel kapcsolatos önreflexiójuk támogatása.

*Eszközigény:* Burgonya, hámozók, újságpapírok, szerep leírások

*Időigény:* 80 perc

*Feladat leírása*

2 csoportra oszlunk és mindkét csoportot kétfelé osztjuk: lesznek a mentorok és az önkéntesek, a mentorok megkapják lapon a feladatot: krumplit kell pucolni az ebédhez, az önkéntesek pedig szerepeket kapnak, van aki külföldi nem érti a magyart, van aki vak, van aki fura vallási szabályokkal rendelkezik, a mentorok feladata, hogy az önkéntesek elvégezzék a munkát. A gyakorlat kb. 40 percet vesz igénybe és utána együtt átbeszéljük. Hogyan kell kiadni egy feladatot? Fölényes vagy lekezelő stb.



## Az együttműködés alapjai

### 1. Néma páros festés – együttműködés

*Cél:* A csoporton belüli együttműködést fejlesztése.

*Eszközigény:* papír, ecsetek, festék

*Időigény:* 60 perc

#### *Feladat leírása*

30 perc gyakorlat, 30 perc megbeszélés, társas hatékonyság, vezetés, empátia. A csoportot párokra osztjuk. minden pár leül egy papír fölé egymással szembe és mindkét fél választ egy színt a festékek közül. A párok közös lapon dolgoznak, ecsetvonásonként váltják egymást. Úgy kell megalkotniuk a közös képüket, hogy közben nem beszélhetnek. Ha kész vannak, adjanak címet a képnek. Visszajelző kör: tippek, hogy ki melyik szín volt, ki hogyan érezte magát.

### 2. Papírtorony – tervezés

*Cél:* Az idő menedzsment elsajátítása, valamint a csapatok tagjainak az együttműködését fejleszti és az előre tervezés fontosságát tudatosítja.

*Eszközigény:* újságpapírok, cellux

*Időigény:* 60 perc

#### *Feladat leírása*

A résztvevők 4-5 fős csapatokra oszlanak és kapnak 3-3 újságpapírt/ írólapot, amiből 15 perc alatt a lehető legmagasabb építményt kell készíteniük anélkül, hogy bármi mást felhasználnának hozzá (maximum cellux). Az idő leteltével mindenki megszemléli a többiek „toronyát”. Beszéljétek meg, hogy ki tervezte meg előre a tornyot, ki futott ki az időből és, hogy mit lehetne legközelebb másképp csinálni.

## Lezárás

### 1. Várákosok és félelmek 2.0

*Cél:* A tréning lezárása, reflexió a munkánkra

*Eszközigény:* nincs

*Időigény:* 60 perc

*Feladat leírása*

Megnézzük milyen lett az ideális mentor. Átbeszéljük tulajdonságait. Ki miben fejlődött?

Az első nap összeírt és kirakott várákosokat összehasonlítjuk azzal, hogy jelenleg mit éreznek és mit kaptak a kurzustól. Arra kérjük a résztvevőket, hogy a tréninggel kapcsolatos érzéseiket, pozitív és negatív kritikáikat fogalmazzák meg. Melyik elvárásuk teljesült és melyik nem? Mit élveztek? Mi volt rossz? Mit adott nekik a képzés?

### 2. Tányér üzengető

*Cél:* A feladat célja, hogy a résztvevők egymás munkájára visszajelzést adhassanak.

*Eszközigény:* papír tányérok, filctoll

*Időigény:* 30 perc

*Feladat leírása*

Mindenki kap a hátára egy papír tányért és körbe járva egymás tányérjára felírva reflektálhatunk a közös munkára a tréningen nyújtott teljesítményre.

## **Rendezvény specifikus ismeretek**

*Cél:* Az adott rendezvény specifikusságainak megismerése

*Eszközigény:* változó

*Időigény:* változó

*Feladat leírása*

változó

HelloMentor – volunteer coordinator training curriculum Magyarország

Interreg V-A Slovakia Hungary Cross Border Cooperation Programme keretében a  
“Strengthening cross-border civil society through the development of a joint volunteer  
exchange system” című projekt keretében készült.



**HELLOMENTOR** ORG ★

Készítette: Webkettő Műhely Bt.

[www.skhu.eu](http://www.skhu.eu) / <https://hellomentor.org/>

'The content of this curriculum does not necessarily represent the official position of the European Union.'