

# Autonóm élet tréning protokoll

*A témák általunk vannak előzetesen kijelölve, de ezek az első alkalmat követően a csoport érdeklődésének megfelelően rugalmasan változhatnak.*

Fő témák

1. **Jogok és kötelességek**
2. **Napirend, Szórakozás, szabadidő**
3. **Együttélés, alkalmazkodás**
4. **Háztartásvezetés**
5. **Munka és foglalkozás**

**Egyéb témák a csoport érdeklődése szerint**

6. Párkapcsolat, szexualitás, házasság
7. Gazdálkodás, pénzhasználat, vásárlás
8. Ügyintézés: posta, bank, **orvos**, önkormányzat
9. Stílus, megjelenés, ápoltság
10. Önálló közlekedés és útvonaltervezés

**Javaslat a csoportvezetők számára:**

Első alkalom az ismerkedésről szól. A csoporttagok megismerik egymást, a csoportvezetőket és a tréning szabályokat. Ajánlott jégtörő játékokat használni a dinamika beindításához.

*Példa az első két alkalom tematikájára és felépítésére:*

## 1. alkalom:

- Bemutatkozás: alliteráló jelzők vagy címer rajz
- Bemelegítő játék: gabalyodás
- Szünet
- Téma: az önálló élet- mit jelent ez számunkra? Kiscsoportos foglalkozás, összeírni mit jelent az önálló élet, milyen témákkal foglalkoznának szívesen a részt vevők?
- Ezt követően a csoportvezető ezt egy nagy papírra strukturálja és a csoport szerződik bizonyos témákra, ami a többséget érdekel a bevonódás érdekében.
- Beszélgetés: Ki mekkora önállóságra vágyik? Mivel elégedett, mivel elégedetlen?
- Játék: Shá
- Zárás: Hogy érezted magad? Mi volt a legjobb és mi a legkevésbé jó?

## 2. alkalom

- Kezdet: Mondj egy jó dolgot ami mostanában történt veled!
- Bemelegítő játék: hajóskapitány
- Emlékeztető: Mi történt az előző alkalommal?
- Jogok és kötelességek: kiscsoportos feladat összeszedni az embereknek milyen felnőtt jogai és kötelezettségei vannak, majd nagycsoportban ezek rendszerezése- minden jog összetartozik egy kötelességgel
- Zárás

**FONTOS!** A további csoportalkalmak megtervezésekor a csoport érdeklődése és előzetes tapasztalata meghatározó. A fenti témák ajánlottak, de a csoport kiegészítheti ezeket, valamint mélységük szintén az érdeklődéshez és a csoporttagok képességéhez illesztendő.

**További ajánlás:** A csoportok alatt ajánlott szünetek tartása, valamint mozgásos, esetleg játékos feladatok beiktatása, szimbolikus eszközök használata. Cél a változatosság a tevékenységek során.