FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Gondolj egy olyan pillanatra, amikor valaki reményt vagy erőt adott neked.

Minden résztvevő megoszt egy rövid, pozitív emléket (kb. 5 perc/fő).

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the EuropeanUnion nor EACEA can be held responsible for them. This work is licensed under CC BY-SA 4.0.

This work is licensed under CC BY-SA 4.0. To view a copy of this license, visit https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Motivációs irányok

Mi segít az embereknek erősebbnek érezni magukat?

beszélgetés másokkal, hobbik

mozgás

támogató csoportok, önkéntesség

kis célok kitűzése

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Motivációs lánc

Néha egy kedves szó egész napra erőt adhat valakinek.

Minden résztvevő ad egy rövid, pozitív üzenetet a mellette ülő személynek.

Valamit, amit a tréning során észrevettek.

Egy pozitív tulajdonság, amit értékelnek.

Bátorítás a jövőre nézve.

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Motivációs lánc

Mondatkezdések:

Értékelem, hogy nyíltan megosztottad a gondolataidat ma.

Észrevettem a bátorságodat ma.

Tetszik, mennyire figyelmes vagy.

Nyugalmat hozol a csoportba.

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Motivációs lánc

Bátorítás:

Erősebb vagy, mint gondolnád.

Számít a hangod.

Már hosszú utat tettél meg.

A kis lépések elegendőek.

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Motivációs lánc

Valahová tartozás:

Nem vagy egyedül.

Mások is megértik amit érzel.

Nagyon jó, hogy itt vagy.

Támogatni tudjuk egymást,