

VLB iskola

Koncepció

A **Velem Lehet Beszélgetni** (VLB) kezdeményezés oktatási intézményekben történő megvalósítása során a cél az, hogy egy olyan keretrendszert kapjanak az intézmények, amit az adott iskolák a maguk sajátosságaira szabva tudnak bevezetni, létrehozva egy olyan iskolai környezetet, ami felhívja a figyelmet a személyes, face-to-face kommunikáció fontosságára, támogatja a diákokat, a dolgozókat és a szülőket is abban, hogy akarjanak és merjenek egymáshoz kapcsolódni, hogy fontos és természetes legyen számukra, hogy egy olyan, egymásra nyitott és befogadó környezetet teremtsenek, amiben a beszélgetés egy létező, tudatosan választott lehetőség, amivel a mindennapok során a közösség tagjai szívesen élnek.

A VLB iskola célja

- segíteni, hogy a fiatalok úgy érezzék, egy barátságos közösség tagjai, amiben van kihez, van mikor és van hogyan kapcsolódni, egy olyan közösségé, ahol az egymáshoz való kapcsolódás érték, norma, minta,
- gyakorlási lehetőséget biztosítani különböző kommunikációs helyzetek támogatásával, így biztosítva a tanulóknak a fejlődés lehetőségét, a társas, szociális és érzelmi készségek fejlesztését,
- támogatni, hogy a közösség tagjainak minél több, és minél jobb minőségű kapcsolódása legyen egymással.

A kapcsolataink mennyisége és minősége pozitív hatással van a lelki egészségre (jobb hangulatot, kisebb mértékű szorongást eredményez, segít az önbizalom növelésében, az élnélvénység érzésének megtapasztalásában, segíti az identitásalakulást és biztosítja a valahová tartozás érzésének megélését), a társas-érzelmi készségeink magasabb szintje pedig pozitív hatással van az iskolai előmenetelre, véd a lemorzsolódással szemben is.

Milyen új tudásra, ismeretre van szüksége egy iskolának a VLB programelemek bevezetéséhez vagy a VLB iskola cím használatához?

Alapvetően új tudásra, új ismeretre nincs szükség. Az iskolákban minden megvan a program megvalósításához: képzett szakemberek, tudás, motiváció, a helyi viszonyok ismerete, kapcsolat a tanulókkal és szüleikkel. A program keretében nem gyökeresen új feladatok kerülnek megvalósításra, hanem az ismert gyakorlatok kerülnek újragondolásra egy adott keretrendszerben. Épp ezért, fontos, hogy az intézmények megismerkedjenek a **Velem Lehet Beszélgetni** kezdeményezés céljával, irányelveivel, keretrendszerével, hogy a programot ennek megfelelően tudják bevezetni az intézménybe.

Együttműködés, VLB Iskola

Az együttműködés formája

Az együttműködés lehet formalizált, egy együttműködési megállapodás formájában, de elindítható anélkül is. A VLB központi koordinátora vállalja a fentebb leírt támogatást ebben az esetben is, a lehetőségei szerint. A megállapodás nem feltétele a szakmai támogatásnak, vagy bizonyos programelemek megvalósításának, azonban a VLB Iskola cím viselésének kötelező kritériuma. **Az intézménytől az együttműködés formájától függetlenül a következőket kérjük:**

- Mivel a szemléletmód kialakításához szükséges a keretrendszer láthatóvá tétele, jelzése, ezért az intézménytől az együttműködés során kérjük, hogy a különböző bevezetett elemeken jelenjen meg a **Velem Lehet Beszélgetni** programhoz való kapcsolódás (logo), illetve maga a cél is jelenjen meg az intézmény különböző felületein (pl. honlap).
- A különböző programelemek előkészítéséről, tervezéséről egyeztetés, tájékoztatás.
- A grafikai elemek, a Velem Lehet Beszélgetni elnevezés használatáról minden esetben egyeztetés a VLB központi koordinátorával.
- A különböző programelemek bevezetéséről, visszajelzésekről tájékoztatás, hogy a jó gyakorlatokat más intézmények felé is tudjuk közvetíteni.

A VLB Iskola cím viselésének kötelező elemei

A VLB Iskola cím azt mutatja, hogy egy iskola kiemelten fontosnak tartja a személyes kommunikációt, azon keresztül a szociális és érzelmi készségek fejlesztését. Ez természetesen más módon, más eszközökkel is megvalósítható, ez a cím ezt a szándékot láthatóvá teszi és megmutatja, hogy az intézmény bizonyos tevékenységeket mindenképpen vállal, hogy elérje ezt a célt.

Az iskolának ahhoz, hogy VLB intézménnyé váljon, és viselhesse a „VLB Iskola” címet, a következő pontokat kell teljesítenie:

- együttműködési megállapodás a Velem Lehet Beszélgetni programot működtető szervezettel;
- legkésőbb október végéig (vagy a megállapodás aláírását követő két hónapon belül) egy nyitó, bevezető rendezvény, amikor a VLB kezdeményezéshez kapcsolódó programok vannak a középpontban, és ami lehetővé teszi, hogy az iskola pedagógusai, tanulói és a szülői közösség megismerkedjen a kezdeményezés céljával, fő üzeneteivel, a személyes kapcsolódással, kommunikációval kapcsolatos ismereteket, tapasztalatokat szerezzenek (pl. témahét vagy programindító osztályfoglalkozások keretében);
- Az alábbiak közül minimum **egy**: VLB-hez kapcsolódó projektnap VAGY szakkör VAGY minden osztályban minimum három, VLB-hez köthető osztályfoglalkozás a tanév során;
- A VLB csapata által készített információs, oktatási anyagok megosztása (pl. plakát, szociális média felület, honlap) havi legalább egy alkalommal;
- A különböző bevezetett elemeken jelenjen meg a **Velem Lehet Beszélgetni** programhoz való kapcsolódás (logo), illetve maga a cél is jelenjen meg az intézmény különböző felületein;
- a **VLB környezet az oktatási intézményben** pont alatt felsorolt elemekből minimum öt megvalósítása egy tanév alatt;
- a **VLB környezet pedagógusoknak** pont alatt felsorolt elemekből minimum öt megvalósítása egy tanév alatt;
- a programelemek megvalósulásakor és a tanév végén rövid beszámoló küldése a VLB csapata felé a megvalósulásról, tapasztalatokról.

VLB környezet további lehetséges elemei

Minden intézmény esetén máshol jöhet el az a pont, amikor a szemléletváltás elindul, de ezt a folyamatot támogathatjuk, ha minél többféle módon, minél több diákot, pedagógust, és akár a szülőket is elérő VLB elemeket vezetünk be az intézményben. Ez egyrészt azért lehet fontos, mert a szemléletmód kialakulása támogatja a közösségi normák és az egyéni attitűdök alakulását, a VLB intézmény által közvetített értékek belsővé válását, másrészt megkönnyíti a program későbbi fenntartását is. Az alábbi javaslatok ehhez sorolnak fel néhány javaslatot, ötletet, melyek ugyan nem kötelező elemei a VLB iskola cím viselésének, bevezetésükkel, kipróbálásukkal tovább fokozhatják a program hatékonyságát. Ennek érdekében az iskola:

1. minimum havi egy alkalommal VLB programelemekkel is kapcsolódhat egy iskolai rendezvényhez (pl. Egészség Nap – kvíz a társas kapcsolatok egészségmegőrzésben betöltött szerepéről; Családi Nap – olyan társasjátékok vagy akadályverseny családok számára, melyek együttműködést és a játékosok közötti kommunikációt igényelnek; karácsony – hálakártyák ajándékozása az osztálytársaknak)
2. félévenként minimum egy alkalommal a kommunikációhoz kapcsolódó program szervezése a szülőknek (pl. tematikus szülő klub – kamaszokkal való kommunikáció témában; témához köthető beszélgetőkör szülői értekezleten – pl. olyan kötetlen beszélgetés, ahol a szülők megoszthatják egymással a gyermekük felvételijével kapcsolatos érzéseiket)
3. olyan iskolai környezet kialakítása, ami támogatja az egymáshoz való kapcsolódást, az egymással való kommunikációt. Ahhoz, hogy az intézményben ez a környezet érezhető legyen a diákok, pedagógusok, sőt szülők számára, minél több kisebb-nagyobb tevékenységen keresztül kell ezt a szemléletet közvetíteni.
 - a. Ez vonatkozhat a fizikai környezetre, pl. beszélgetőpad, VLB faliújság kihelyezése;
 - b. a VLB elemek tanórába való beágyazására (pl. osztályfőnöki, etika vagy nyelv óra);
 - c. motivációra, pl. a másikkal való aktív kapcsolódást keresők jutalmazása havi rendszerességgel (pl. „Közösségért Díj”; szorgalom jegy);
 - d. a résztvevő diákok támogatására (pl. havi rendszerességgel tartott tapasztalatmegosztó körhirdetése);
 - e. olyan játékok beszerzésére, amik kisebb csoportokban játszhatók, vagy akár a tanórákon, iskolai rendezvényeken is felhasználhatók, és segítik a társas-érzelmi készségek fejlődését;
 - f. bekerülhetnek az iskola házirendjébe olyan pontok, amik szintén a személyes kapcsolódást segítik, pl. ha a gyerekek nem vehetik elő a telefonjaikat szünetekben sem.

A fenti pontok az iskola lehetőségeihez illeszkedő elemekkel tovább bővíthetők – akár a már meglévő programok, kezdeményezések újragondolásával, új elemekkel való bővítésével (pl. ha az iskolában működik film klub, akkor az adott filmek társas-kommunikációs szempontból való átbeszélésére is kerüljön sor), akár további javaslatokkal. A cél az lehet, hogy a helyi körülmények, a motiváció ismeretében egy, a VLB céljait minél változatosabban közvetítő intézményi környezetet biztosítsunk – amennyiben azt lehetőségeink engedik.

Mit nyújtunk az iskoláknak?

A VLB központi koordinátora a következőkben tud segítséget nyújtani az oktatási intézményeknek:

- online konzultáció keretében segíti a program elemeit személyre szabni,
- megosztja az eddig kipróbált programelemeket és az azokhoz fűződő tapasztalatokat, az induláshoz szükséges lépéseket, hogy az érdeklődő számára összeálljon a saját intézményébe bevenni kívánt program,
- design elemekkel, sablonokkal, gyakorlatokkal, háttéranyagokkal, megrendelhető kiegészítőkkel segíti az oktatási intézményeket a megvalósításban,
- kérdés, elakadás esetén további segítséget nyújt online konzultációk formájában,
- összegzi és megosztja a korábbi tapasztalatokat, visszajelzéseket.
-

A fiatakorúak jelzésviseléséről

Ajánlások az oktatási intézmények számára

- A VLB program oktatási intézményben történő megvalósításában szükséges a szülők tájékoztatása a program céljáról, a gyerekek által elvégzendő tevékenységekről, annak várható hatásairól, a szülők részéről várt támogatásról.
- Javasoljuk, hogy a 18. életévet be nem töltött fiatalok a jelzést (kitűző, csuklópánt) kizárólag az oktatási intézményen belül, vagy szülőjük, gondviselőjük felügyeletével/hozzájárulásával viseljék.
- A megvalósítás részletei illeszkedjenek a gyerekek életkori sajátosságaihoz, és arra biztassuk a gyerekeket, hogy olyan védett/biztonságos környezetben gyakoroljanak, mint maga az intézmény vagy a családjuk.

- Kérdés, elakadás, segítségkérés esetén a gyermekek, fiatalok az oktatási intézményben támogatásra számíthatnak a pedagógusaik (elsősorban az osztályfőnökök), az iskolapszichológus, valamint az iskolai szociális segítő részéről.

Milyen szempontokat érdemes figyelembe venni a szülőnek akkor, amikor a jelzés iskolán kívüli viseléséről dönt?

- Minden esetben a gyermek egyéni sajátosságait, körülményeit érdemes figyelembe venni a döntésnél (pl. életkor, magabiztosság, azoknak a színtereknek a jellemzői, ahol a gyermek megfordul, stb.)
- Biztonságérzetet nyújthat a szülő és a gyermek számára is, ha a gyermek csak ismerős környezetben (pl. edzés, szakkör, a család otthona, játszótér) viseli a jelzést, olyan környezetben, ahol a gyermek egyébként is otthonosan mozog és kapcsolatbalép másokkal.
- Támogatást nyújthat a gyermeknek, ha iskolán kívül olyan helyzetekben viseli a jelzést, ahol vele egy időben mások is így tesznek (pl. edzésen több gyermek).
- Érdemes a jelzést iskolán kívül olyan helyen viselni, ahol a gyermek számára ismerős felnőttek körében van (pl. lakóközösség tagjai, barátok szülei). Amennyiben ez lehetséges, érdemes őket is tájékoztatni a VLB program kereteiről.
- Akár viseli a gyermek a jelzést az iskolán kívül, akár nem, mindenképp érdemes vele – életkorának megfelelő szinten – beszélni arról, mit tehet olyan helyzetben, amikor kényelmetlenül érzi magát egy kommunikációs szituációban, arról, hogy hogyan léphet ki ilyen helyzetekből, illetve hogy hogyan kérhet segítséget abban az esetben, ha olyan helyzettel találkozik, amit egyedül nem tud megoldani. Ebben segítséget a találhat honlapon (velemlehetbeszelgetni.hu/szemelyes-biztonsag).
- Bátorítsuk a gyermeket arra, hogy amennyiben viseli a jelzést (akár az iskolában, akár azon kívül), rendszeresen ossza meg a szülőkkel az ezzel kapcsolatos tapasztalatait, élményeit, hogy azokat a szülő nyomon tudja követni.
- Kérdés, elakadás, segítségkérés esetén a gyermekek, fiatalok és szülei az oktatási intézményben támogatásra számíthatnak a pedagógusaik (elsősorban az osztályfőnökök), az iskolapszichológus, valamint az iskolai szociális segítő részéről. Emellett - és más nehéz helyzetben is - keressék a velemlehetbeszelgetni.hu/segitsegkeresi-lehetosegek címen elérhető lehetőségeket!

VLB környezet az oktatási intézményben

A VLB intézmény a kapcsolatteremtésre, a beszélgetés elősegítésére, ösztönzésére alkalmas lehetőségeket nyújt a diákoknak, pedagógusoknak, és a szülőknek is. Ehhez az alábbiakban különböző javaslatokat adunk, de a lista tovább bővíthető. A lényeg, hogy egy adott programelem, lehetőség mindig elsődlegesen a kommunikációs és társas készségek fejlesztését, a kapcsolatteremtést célozza.

Szakkör

A szakkör célja heti 45 perc vagy kéthetente 90 perc keretében 12-18 fős csoportban érdeklődő fiatalokkal sajátélmény alapú tapasztalatot szerezni bizonyos társas helyzetekben, majd közösen feldolgozni a megtapasztaltakat. A szakkör foglalkozásai mindig más kommunikációs témát dolgoznak fel, pl. határok kijelölése, asszertív kommunikáció, közléssorompók, empátia. A témához kapcsolódó gyakorlatok segítik, hogy könnyedebb keretek között, védett közegben gyakorolhassanak, hibázhassanak, próbálkozhassanak a fiatalok, a csoporthelyzet pedig azt segíti, hogy visszajelzésekhez jussanak, valamint mintát lássanak maguk előtt.

A szakkör szólhat kifejezetten egy célzott csoportnak is, pl. kortárssegítők, gólyák, ERASMUS pályázatra jelentkezők stb.

Osztályfoglalkozás

Adott kommunikációs téma (pl. kommunikáció szerepe a lelki egészségben, kommunikáció nehéz helyzetekben, kérdezéstechnika, visszajelzés adása, asszertív kommunikáció, nemet mondás) feldolgozása 1-5 osztályfoglalkozás keretében, ahol a sajátélmény alapú gyakorlatok mellett lehetőség nyílik a páros és csoportos munkára, a vitára, beszélgetésre, visszajelzésre, önreflexióra.

Kihívás (gyakorlatlista)

A tanulók életkori sajátosságait figyelembe véve összeállított gyakorlatok listája, mely segítségével a fiatalok különböző kommunikációs helyzetekben próbálhatják ki magukat adott idő alatt (pl. 12 feladatot kell elvégezni két hét alatt). A feladatok mind valamilyen kommunikációs mozzanathoz, kommunikációs készséghez (pl. visszajelzés adása,

információ átadása, értő figyelem, empátia, nyitott kérdések megfogalmazása, hitelesség) kapcsolódnak, melyekről a megoldásuk után a résztvevők visszajelzést adhatnak mind a megélt kommunikációs helyzetről, mind magáról a lezajlott kommunikáció folyamatáról, mind pedig arról, mik voltak a személyes megéléseik, saját magukkal kapcsolatos tapasztalataik az egyes szituációkban.

Beszélgetőkör

Alkalmi, 45-90 perces beszélgetőkör, mely egy adott, kommunikációhoz kapcsolódó téma átbeszélésére (pl. hogyan mondjunk nemet, hogyan konfrontálódjunk aszertíven, hogyan kommunikáljunk akkor, ha a másik nehéz helyzetben van), az azzal kapcsolatos edukációra ad lehetőséget, kötetlen formában, igazodva a beszélgetésen résztvevők érdeklődéséhez, megéléseikhez, kérdéseihez. A csoport vezetőjén kívül a tagokra is aktív szerep hárul, lehetőségük van kérdezni, véleményt, tapasztalatot megosztani, a másik által elmondottakra reflektálni, vitát indítani. Ez szólhat szülőknek (pl. szülői klub, tematikus szülői értekezlet), a tantestületnek (pl. belső továbbképzés), és a tanulóknak is (pl. teadélután).

Témahét, témahónap

A kommunikációt központba helyező rendezvény (pl. offline-hét, kapcsolódás hónapja, stb.), mely során több olyan programot szervez az intézmény, melyek valahogyan kapcsolódnak az adott témához, pl. foglalkozások, vetélkedők, kihívások, filmvetítés, családi nap, stb. formájában. A programok mellett a témával kapcsolatos, kötetlenebb edukáció is helyt kap ebben az időintervallumban, hogy a játékosság mellett a gyerekek életkorához illeszkedően a témával kapcsolatos főbb információkkal is rendelkezzenek.

Projektnap

A témahéthez, hónaphoz hasonlóan a tanulóknak változatos tevékenységek során lehetőségük nyílik a témával való megismerkedésre, egy nap erejéig minden az adott témáról szól, például olyan játékokkal, amikben a gyerekeknek kommunikálni, együttműködni kell egymással (pl. szabadulószoa), előadásokkal, beszélgető körökkel, tematikus osztályfoglalkozásokkal.

Iskolai rendezvényhez kapcsolódás programelem

A VLB kezdeményezés számos eleme jól illeszthető több iskolai rendezvényhez is, pl. Egészségnevelési Nap, Családi Nap, stb. Ilyen rendezvényeken jellemzően több, egymástól független, és egymáshoz csak lazán kapcsolódó program várja a résztvevőket – ezek sora bővíthető olyan programelemmel, ami a kommunikációhoz, az egymással való kapcsolódáshoz köthető. Ez lehet egy szülőknek szóló előadás, egy pad, amin leülve és a rendezvény közben megpihenve azt vállalják az ott ülők, hogy beszélgetnek egymással, vagy éppen lehet valamilyen olyan, izgalmas vagy vicces feladat, amit szülők és gyerekek közösen végezhetnek el.

Előadás

Szülők, pedagógusok, iskolapszichológusok számára, tematikus, interaktív előadás bármilyen, a kommunikációhoz és a kapcsolódáshoz köthető, szabadon választott témáról, valamint a VLB kezdeményezésről. Célja az edukáció, véleménycsere, visszajelzés, tudás- és tapasztalatmegosztás.

VLB környezet pedagógusoknak

Az iskola érdeke és célja, hogy olyan környezetet alakítson ki, támogasson, ahol a diákok azt érzik, hogy lehet beszélgetni a másik (vagy a legtöbb) emberrel, ehhez megvan a barátságos, támogató, segítő környezet, ahol a kapcsolódás a másik emberhez érték, ami erősíti mind a saját magunk, mind a másik ember megbecsülését.

Ahhoz, hogy a diákok számára ez biztosítható legyen, szükséges, hogy a pedagógusok is napi szinten megvalósítsák, magukévá tegyék ezt a szemléletet – ennek érdekében a következő javaslatokat érdemes figyelembe venni. Noha egy adott intézmény lehetőségei, keretei jelentősen megszabják, mi valósítható meg, a lista ötleteket ad, valamint tovább bővíthető. Amennyiben a helyi körülmények közt más, de ugyanezt a célt szolgáló megoldás bizonyul megvalósíthatónak, kérjük, írják meg nekünk, hogy másoknak, mint jó gyakorlatot ajánlhassuk.

- Alkalmanként, időszakonként, ünnephez köthetően stb. egy-egy vagy több kommunikációs gyakorlat kiadása (javaslatként) a gyakorlatok listájáról.
 - Szükséges lehet olyan alkalom biztosítása, amikor meg lehet beszélni a tapasztalatokat, visszajelzéseket.
- Fontosabb nemzeti, nemzetközi, vallási, személyes ünnepek közös megünneplése (pl. karácsony, pedagógus nap, havi rendszerességgel összevonva a születés- és névnapok) – ilyenkor a hangsúly ne elsősorban az ajándékozáásra, hanem a közös időtöltésre, beszélgetésre, személyes megosztási lehetőségre irányuljon, illetve az olyan ajándékokra, amik nem „fizikai természetűek”, pl. hála kifejezése.
- www.velemlehetbeszelgetni.hu honlapról vagy maguk által összeírt beszélgetéstéma- és kommunikációs játék-ötletek kapcsán napi/heti fél/egy óra, amikor adott helyen össze lehet ülni, szigorúan nem munkáról beszélgetni.
- Időszak meghatározása, amikor (esetleg kijelölt helyen) csak pozitív dolgokról lehet beszélni (pl. sikerek, napi örömök, vicces történetek).
- Heti/havi rendszerességgel ventiláló kör biztosítása, hogy ha valami nagyon kikívánczik belőlük, akkor azt el tudják mondani. Biztosított akár a segítségkérés is. Ebben, ha van rá lehetőség, sokat tud segíteni egy külső szakember, pl. szupervízor, mediátor bevonása.



- Faliújságon olyan fogadóóra hirdetése, amikor be tudnak jelentkezni olyan kollégához, aki abban az időszámban szívesen beszélgetne/szüksége lenne egy kis beszélgetésre (nem munka miatt).
- Ajándékozzanak egymásnak mosoly/ölelés/bátorító szó/stb. kupont, amit a másik beválthat, ha szüksége van rá.
- Legyen egy olyan asztal/sarok/kanapé, ahová leülve azt lehet jelezni, hogy van idejük/kedvük/szükségük kötetlen beszélgetésre, ahol, aki odaül, jelezheti, hogy beszélgetést szeretne adni/kapni.
- Lehessen feliratkozni havi rendszerességgel önként vállalt időpontokban és időmennyiségben "traccspartnernek" - akár munkahelyen kívüli kávézásra, sütizésre, sétára.
- Üzenet-doboz, ahová névtelen kis pozitív üzeneteket, pozitív visszajelzéseket lehet bedobni egymásnak/a közösségnek, amit pl. értekezleten felolvassanak.
- Kapcsolódjanak egymás között, egymás iránt az olyan világnapokhoz, kezdeményezésekhez, amik az egymáshoz való pozitív kapcsolódást népszerűsítik (pl. Mondj valami szépet! Nap; Apró kedvességek hete; Boldogság világnapja stb.)

VLB gyakorlatok munkatársak közt

A következők olyan gyakorlatok, amiket akár hetente vagy más időszakokban, nem kötelező jelleggel, de lehet ajánlani a kollégáknak. A gyakorlatok tetszés szerint bővíthetők az eredeti célok megtartásával.

A gyakorlatok során fontos a határok betartása, betartatása – szükséges lehet ezeknek a visszajelzéséről, kommunikálásáról információt átadni, a felmerülő nehézségekről, problémákról beszélgetést szervezni (lehetőleg mentálhigiénés végzettséggel, tapasztalattal rendelkező külsős részvételével).

- Dicsérd meg egy munkatársad mosolyát, humorát, öltözetét, munkáját, ügyességét stb.! Lehetőleg figyelj arra, hogy ezzel ne sértsd meg a személyes határait.
- Írj négy „köszönöm-kártyát” a munkatársaidnak! Két-három mondatban írd le, miért vagy hálás nekik, miért kedveled őket, miért tartozol nekik köszönettel. Add át nekik a kártyát!
- Taníts meg egy kollégádnak valamit, amiben jó vagy (pl. bűvészműtatvány, kertészkedés, lakberendezés, sütés, szerelés, stb.)! Mutasd meg neki a trükkjét, írd körül minél érthetőbben, hogyan csinálod, hátha ő is kedvet kap a kipróbálásához! Kérd meg, mutasson meg valamit, amiben ő jó!

- Válaszd ki három munkatársad, akikkel csak ritkán vagy nem szoktatok beszélgetni. Kérdezd meg tőlük, mi volt a legérdekesebb dolog, ami az utóbbi időben történt velük! Kérd meg őket, hogy meséljék el neked! Hallgasd meg őket figyelmesen, és ha van kedved, tegyél még fel nekik kérdéseket azzal kapcsolatban, amit megosztottak veled.
- Készíts valami meglepetést egy munkatársadnak (pl. süti, üdvözlőkártya), ha teheted, másokkal összedolgozva! Adjátok oda neki!
- Válaszd ki négy munkatársad, akikről többet szeretnél tudni. Tudd meg róluk a következő négy dolgot:
 1. Miért választotta ezt a munkát, hivatást?
 2. Mi volt a leghasznosabb dolog, amit eddig itt tanult és miért?
 3. Ki az a szakmai példakép, akire hasonlítani szeretne és miért?
 4. Hol látja magát, hogyan képzei el magát 10 év múlva a szakmai pályáján?
- Válassz magadnak egy beszélgetőtársat a munkahelyeden! Mindkettőtöknek 3-3 perce lesz elmesélni a másiknak, hogy mire a legbüszkébb magával kapcsolatban. Beszéljétek meg, ki kezdi, majd a három perc leteltével cseréljétek. Hallgassátok meg figyelmesen a másikat. Miután mindketten végeztetek, néhány mondatban foglaljátok össze a másiknak, hogy mire emlékeztek abból, amit megosztott veletek.
- Ül le egy munkatársaddal, és kérd meg, hogy mesélje el, mik/kik voltak azok az események, élmények, személyek, amik/akik a legnagyobb hatással voltak arra, hogy ő ma azzá az emberré vált, aki. Biztosíts a beszélgetéshez nyugodt körülményeket és elegendő időt! A beszélgetés közben hallgasd meg figyelmesen a másikat. Nyitott kérdésekkel és érzelmi visszajelzésekkel segítsd őt abban, hogy elmesélje a történetét és hogy a témánál maradjatok. Amikor úgy érzed, a beszélgetés során egy történetrész végére értetek, adj rövid, tisztázó összefoglalást arról, ami az adott beszélgetési egységben elhangzott.
 - Amikor a beszélgetőtársad befejezte a mondandóját, röviden emeld ki azokat a kulcsinformációkat, összefüggéseket, amik a legfontosabbak voltak az általa elmondottakból
- Válaszd ki az egyik munkatársadat és „angyalkázz” neki, azaz úgy kedveskedj neki, hogy ne tudja meg, hogy te állsz a háttérben. Ha elég bátor vagy hozzá, választhatsz olyan személyt is, akivel eddig nem kerültél közeli kapcsolatba vagy nem volt alkalmad megismerni, esetleg nem vagytok jóban. Arra azonban mindenképp legyél figyelemmel, hogy a másik személyes határait ne lépd át.

- Figyeld meg, hogy a munkatársaid mit kommunikálnak, amikor nem beszélnek. Figyeld meg egy beszélgető partnered: mennyire egyezik a nonverbális kommunikációja azzal, amit mond, mit kommunikál a testével, a gesztusaival vagy a hanglejtésével? Beszéld meg vele a tapasztalataidat! Igyekezz az építő jellegű visszajelzésekre!
- Válassz ki egy szokásod, amin változtatni szeretnél (pl. dohányzás abbahagyása, halogatás) vagy egy olyan szokást, tevékenységet, amit el szeretnél kezdeni (pl. vegetáriánus étrendre áttérés, rendszeres kocogás elkezdése, önkéntes munka elkezdése). Keress egy olyan munkatársat, aki csatlakozik hozzád ebben. Tervezzétek meg közösen a célokat, lépéseket és motiváljátok, bátorítsátok, segítsétek egymást a folyamatban! Egy hónappal később beszéljétek meg a tapasztalatokat és hogy mi volt az, amivel segíteni tudtátok egymást, és mi volt az, ami kevésbé volt hasznos!
- Menj oda két olyan munkatársadhoz, akikről úgy gondolod, hogy nagyon különbözőek vagytok! Keressetek öt olyan dolgot (pl. tulajdonság, élmény, hobbi, kedvelt dolgok), ami mégis közös bennetek! Igyekezzetek olyasmit találni, ami érdekes, izgalmas, különleges bennetek!

Hatékonyság mérése

A VLB környezet és a kapcsolódó tevékenységek bevezetésének és fenntartásának a hatékonyságát mérni szeretnénk. Ennek célja egyrészt a folyamatos fejlesztés (gyakorlatok és környezet megvalósíthatósága, megfelelősége, hatékonysága), valamint ugyanilyen fontos, hogy a közösség, ahol a gyakorlatokat végrehajtják, reflektáljon rájuk, és megbizonyosodhasson afelől, hogy azok valóban segítik a kommunikációt. A mérés módjának (eszköz, megvalósíthatóság) kidolgozása folyamatban van.