



SESSION 8



SESSIOON 8

TÄHISTAN OMA TEEKONDA

SISSEJUHATUS

Sessiooni eesmärgiks on grupis lugude jagamine ja lugudest kooruvate õpikogemuste filmimine. Sessiooni ajal kas siis filmitakse lugu või tehakse ettevalmistusi edaspidiseks filmimiseks.

ÕPIVÄLJUNDID

Sessiooni lõpuks on osalejad

- Jaganud oma lugu rühmaga
- Kirjutanud endale ise tunnistuse
- Tähistanud pidulikult oma saavutust



SOOVITUSLIK SESSIOONI KAVA

TEGEVUSED	MEETOD	MATERJALID
Sissejuhatus	Läbiviija	
Sissejuhatav harjutus	Grupiharjutus: kolm sõna	
Oma lugude jagamine	Grupiharjutus	
Kiituskiri endale	Individuaalne harjutus	Tööleht
Minu Elavad Emotsioonid teekond	Individuaalne harjutus	Hindamisleht
Refleksioon	Grupiharjutus	

TAUSTINFORMATSION

Sessiooni atmosfäär peaks olema pidulik ja tähistamist toetav, sest osalejad lisaks oma lugude jagamisele koostavad ja kirjutavad endale ka tunnustava Elavad Emotsioonid treeningkoolituse kiituskirja.

LUGUDE JAGAMINE

Selleks kohtumiseks peaksid osalejad tegema eelnevalt (koduseid) ettevalmistusi loo jagamiseks rühmale. Mõned osalejad võivad olla kartlikud, kuid on lootust, et positiivne grupikogemus, kogu eelnev isetehtud töö ja panus loovad piisava kindlustunde, et jõuda koos teistega edukalt finaali ja jagada oma lugu.



On soovitatav, et videolugude ajaline kestvus oleks umbes 3-4 minutit. Aeg võib näida lühike, kuid julgustab keskenduma ettevalmistustele Sessioonis 7, kus vaadati üle ja täpsustati kursusel loodud õpimaterjal, milleks on:

- Pöördepunktid teekonnal
- Õpikogemus ja teekonna õpetlikud ivad
- Taastumisloo detailid, mida soovitakse jagada teistega

Kui osaleja on läbinud sessioonid 1-7 ja ikka tunneb end kartlikuna ja ebamugavalt oma loo jagamiseks, võib meelde tuletada, et ta ise valib, mida jagab ja ajamahu, näiteks 30 sekundit kuni 4 minutit.

Kui tundub, et osalejatel on vaja lisaaega või individuaalseid kohtumisi juhendajaga, siis võib viimase sessiooni 8 korraldada pärast paari-kolme nädalast vaheaega rühma tegevustes.

Veel on oluline arvesse võtta fakti, kas videod on salvestatud enne või pärast seda sessiooni. Mõned osalejad võivad eelistada oma loo valmis tegemist enne sessiooni ja seda siis esitada 8. sessiooni ajal. Teistel on võib olla soov isiklikult ise esitada oma lugu elaval kujul ja pärast seda salvestada video. Niisiis on loo salvestamise, filmimise ja esitamise võimalusi ning seotud kombinatsioone mitmeid.

LUGUDE FILMIMINE VIDEOS

Elavad Emotsioonid treeningkoolituse veebipõhiste infoallikate seas on osalejate vabatahtlikult jagatud lühivideod. Me teame, et inimeste taastumisega seotud lühivideod on väga populaarsed sotsiaalmeedias, sest need ainult ei informeerid, vaid ka inspireerivad teisi ja esitavad positiivse väljakutse levinud stigmadele ja diskrimineerivale suhtumisele.

Projekti väljatöötamisel on eeldatud, et lühivideod filmitakse nutitelefonidega. Enamus kaasaegseid nutitelefone võimaldavad hea kvaliteediga lühivideote tegemist. Neid saab kergesti jagada veebilehtedel ja sotsiaalmeedia platvormidel. On tõenäoline, et osalejad juba oskavad teha lühivideoid ja on neid ka teinud.



Kui napib oskusi, siis lühivideote tegemiseks on olemas rohkesti näpunäiteid ja juhiseid veebis. Silmas peaks pidama järgmist:

- Filmi landscape asendis, et saaksid õigete mõõtmetega pildi ja väldiksid musti ääri.
- Ole kindel, et isik, kes jagab oma lugu, asuks kaadri keskel või veidi tsentrist kõrval raamistikus nii, et taust on nähtav
- Mine nii lähedale kui vajalik, et vältida zoomimis-funktsiooni kasutamist. See aitab hoida värvide balanssi ja helikvaliteeti .
- Kui filmid õhtul või hämaras ruumis, siis kasuta pigem valgustuslampe kui välku.
- Taga, et ruum oleks vaikne ilma segavate lisahelideta.
- Mõnikord vajab lühivideo ka vähest toimetamist. Enamuses nutitelefonides on selleks äpid olemas.

Väga oluline on osalejate informeeritud nõusolek ja kokkulepitud tingimused videote jagamiseks, mille peaks sõlmima eetikast lähtudes juba koolituse alguses. Informeeritud nõusoleku näidisvorm on leitav sessiooni 4 materjalides seast.

KIITUSKIRI

Selles sessiooni jooksul täidavad osalejad ka ennast tunnustava Elavad Emotsioonid treeningkoolituse kiituskirja. Sellest peaks osalejatele teada andma juba koolituse alguses ja meelde tuletama Sessioonis 7, mis iseenesest on hea võimalus tagasisivaateks ning ise oma tulemuste ja õpetlike ivade hindamiseks.

Läbiviijana võite otsustada iga osalejaga individuaalse kohtumise kasuks enne lõpusessiooni, et täpsustada valmisolekut lugu jagada ja pakkuda tuge selleks või kiituskirja sisuliseks läbiarutamiseks. Individuaalsel kohtumisel saab pakkuda tugevustel põhinevat tagasisidet, mis aitab osalejatel koostada oma kiituskirja mustand. Kiituskirja näidisvorm on leitav allpool materjalide hulgas.



LÕPETAMISED ON VAID UUED ALGUSED !

Koolituse lõpetamine on paljude osalejate jaoks väga tähendusväärne kogemus ja sündmus. Rühmas loodud suhted ja isiklik õppimine võivad muuta inimeste enesetaju, enesehinnangut ja avada uusi võimalusi. Seetõttu võib korraldada peale viimast sessiooni protsessi tähistava kokkusaamise, milles osalejad saavad jagada omavahel vahepeal toimunut ja saada kätte ka koolitusel osalemise tunnistuse. Kokkusaamine, kuhu osalejad kutsuvad oma sõbrad või pereliikmed, jagavad nendega oma saavutusi ning teekonna tähistamiseks maitstakse koos kooki, on järelkohtumiseks kõige sobilikum

