



# Jump Movement Forгатókönyv

A csoport egyik tagja felolvassa egyenként a lépéseket

## Használati utasítás

- 7 lépésen megyünk végig
- Valaki felolvass először egy lépést.
- Mindenki ugyanannyi időt kap, használható a telefonod timer funkcióját.
- Mindenki egyenlő ebben a folyamatban.
- Minden lépést pontosan úgy kövesd ahogy felolvassák.
- Figyelmesen hallgass végig mindenkit és minden hozzászólást. Légy kíváncsi egymás iránt és engedd magad inspirálni mások által.
- Ebben a csoportbeszélgetésben maximum 6 személy vesz részt.
- A kérdésekhez szükséges időt/percet saját igény szerint lehet meghatározni.
- Ahhoz hogy ezt a forгатókönyvet használhasd egyet kell értened a használati feltételekkel.

## Használati feltételek

A Jump Movement módszert csak magán személyek használhatják. Cégektől és szervezetektől térítést kérünk, hogy a módszert ezáltal tovább fejleszthessük. Szakértők, professzionális személyek, akik ezzel a módszerrel szeretnének dolgozni, nekik a Certified Professionals tréninget ajánljuk. További információ a [www.jumpmovement.com](http://www.jumpmovement.com) oldalon.

## 1. Lépés Az ígéret

### 3 dolgot ígérünk meg egymásnak:

1. Az előítéletet félre teszem magammal és a csoport többi tagjával szemben.
2. Megígérem, hogy magam és a csoport többi tagját támogatom azokban a lépésekben amiket tenni szeretnének.
3. Minden ami itt elhangzik a csoport tagjai közt marad.

## 2. Lépés Ünnepeld a sikered

### Ez a lépés 2 percet vesz igénybe személyenként

Ossz meg egy személyes sikert. Valamit, amire büszke vagy, amit saját erdőből, saját magad értél el. Lehet valami kicsi siker, de akár nagy is. Minden jó, amire büszke vagy. Sikerhez taps is jár. Ezért mindenkit, aki elmondta az élményét megtapsolunk. Tehát: mire vagy most büszke?

## 3. Lépés Ki vagy ebben a pillanatban?

### Ez a lépés 2 percet vesz igénybe személyenként

Mondd el, hogy hogy érzed magad ebben a pillanatban. Mit gondolsz, milyen passzban vagy? Elmondhatod anekdota formájában, egy egy megjelölő szóban, ami épp eszedbe jut. Amikor valaki végzett a mondanivalójával a csoport többi tagja egyenként megdicsérik. Vigyázz, hogy a dicséréssel ne adj tanácsot vagy feedback- ezt. Gondoskodj róla, hogy még csak véletlenül se tartalmazzon a dicséreted tanácsot. Tehát: ki vagy ebben a pillanatban?

## 4. Lépés Hova tartasz?

### Ez a lépés 2 percet vesz igénybe személyenként

Mond el a csoport többi tagjának, hogy merre akarsz indulni, melyik irányba. Ha a lépésed még nem teljesen világos, az nem baj. Mond el hangosan, hogy a gondolataid milyen irányba vezetnek. A többiek figyelmesen hallgatják amit mondasz. Nem szabad reagálni, felelni a kérdésre, tanácsot vagy feedback- et adni. Semmit. Tehát: milyen irányba tartasz?

## 5. Lépés Tippek és tanácsok

### Ez a lépés 2 percet vesz igénybe személyenként

Ebben a körben a saját jobb oldali szomszédod leszel. Ül át vagy állj át a helyére, és adj magadnak ( miközben a másik személyné válsz) lehető legjobb tanácsot. Kezdj ezzel a mondattal: 'a nevem...., és a tanácsom számomra...' És ismét nincs kommentár vagy vélemény az elmondottakról. Csak hallgatjuk a másikat. Ha mindenki megvolt, visszaülünk vagy vissza állunk a régi helyekre.

## 6. Lépés A következő lépésed

### Ez a lépés 2 percet vesz igénybe személyenként

Döntsd el, hogy mi lesz a következő lépésed; mit fogsz csinálni vagy mit fogsz elhagyni. Oszd meg ezt a csoporttal. Minden alkalom után, ha végzett valaki a mondandójával, az ehhez szükséges bátorságot megjutalmazzuk egy tapssal. Szavak nélkül! Tehát: mit fogsz csinálni vagy elhagyni?

## 7. Lépés Értékelés

### Ez a lépés 3 percet vesz igénybe az egész csoporttal

Mondd el egymásnak, hogy miért vagy hálás. Minden lehet: szavak, személyek, élmények..... Nem muszály megvárnod amíg rád kerül a sor, egyszerűen mondd ki ha valami eszedbe jut.

Köszönöm, hogy részt vettél ebben a beszélgetésben. Használd az eredményt a saját előnyödre. Szeretnél többet tudni? Csatlakozz a Jump Movement- hez a [www.jumpmovement.com](http://www.jumpmovement.com) oldalon!

If we all Jump, we will move the world.

Jump Movement BV

Klokgebouw 178 5617AB Eindhoven info@jumpmovement.com www.jumpmovement.com