



BELSO ÉRTÉKEINKET
KIBONTAKOZTATÓ EGYESÜLET

Székhely: H - 1098 Budapest, Napfény u. 6.

Tel/fax: (36 - 1) 377 8855

email: hungary@livingvalues.net
www.livingvalues.net

HÍRLEVÉL

X. évfolyam 1. szám 2016. február

hírek, programok, lehetőségek,
a **B. É. K. E.** időszakos kiadványa,
az Elnökség szerkesztésében

*A HÍRLEVÉL által megismerjük, segítjük és inspiráljuk egymást, ezért kérjük, hogy **terjesszék!***

MOTTÓ: Aki tudja, hogy hogyan alkalmazkodjon, az tudja, hogy hogyan maradjon életben.

2015-ben is köszönettel fogadtuk az **1 %-os** felajánlásokat, amit megint terembérlés kifizetésére és a foglalkozásokhoz szükséges anyagok egy részének a fedezésére használtunk.

Elismerés a felajánlóknak. Kérjük, hogy ebben az évben se feledkeztek meg a **B.É.K.É.-ről**.

Adószámunk: **18252752-1-43**

Randevű? Kivel? ÖNMAGAMMAL.

Lehet, hogy nagyon jól osztjuk be az időnkét és találkozóinkat pusztán azért, hogy az életünk jobban szervezett legyen..., de vajon mikor volt az utolsó alkalom, hogy egy találkozót beszéltünk meg önmagunkkal, hogy időt szántunk magunkra, hogy a gondolatainkat, a hit rendszerünket, a hozzáállásunkat, az érzelmeinket, és érzéseinket, és minden finom láthatatlan tényezőt, amik a válaszainkat és reakcióinkat irányítják „szervezettebbé” tegyük?

Időt szánni magamra nemcsak egészséges, hanem szükség is azért, hogy visszanyerjem az egyensúlyom, megújuljak, és így „eltávolodva” a világtól, a családtól, vagy éppen a munkatársaimtól, **önmagam lehetek, többet adhatok magamnak, és így még többet adhatok másoknak.**

Tanárok, szülők vagyunk, az a hivatásunk, hogy adjunk. De valójában emberként is ez adja meg az igazi boldogságot. Az anyatermészetben is minden organizmusnak szüksége van arra, hogy újratöltődjön, hogy megújuljon, különben a fajok kipusztulnának. Ugyanilyen módon **mit adhatok másoknak, ha én belül üres vagyok?**

Amikor végre „engedélyt adok” magamnak, csak akkor ismerem fel, hogy ha csak rövid időt is szánok magamra, már az is rengeteg hasznot hoz. A kreativitásom kivirul, a gondolataim könnyen, természetesen és nem erőszakkal jönnek, a légzésem megnyugszik, a bennem lévő stressz csökken, és a döntéseimet világosabban és gyorsabban hozom meg.

Gyakran, amikor azt érzem, hogy az emberek és helyzetek frusztrálnak, hogy mellőzött vagyok, vagy irritálnak, akkor nem a másik fél a probléma, hanem én, aki nem adom meg magamnak azt, amit kellene, nem alszom rendszeresen, nem pihenek, nem adok magamnak teret és nyugalmat. Ennek a jele gyakran ott van bennünk.

Ha a csend, vagy az egyedüllét félelmet kelt bennünk, akkor az azért van, mert nem ismerjük magunkat. Mint ahogy néhány kapcsolatban az olyan embereket, akiket nem ismerünk ijesztőnek találjuk. De egyszer, amikor felfedezzük a jóságukat, szépségüket, akkor az már egy másik történeté válik.

Ha azokat a kincseket keresem, amik mélyen ott vannak bennem, ahelyett, hogy a hibáimat látnám, kritizálnám, vagy ostromoznám magam, akkor egy új baráttra lelek. Aztán elkezdődhet az elfogadás, a megbocsájtás és önmagam elismerése.

Az idő egy olyan „árucikk”, amit a körülöttünk lévők könnyen elherdáltnak velünk, hacsak tudatosan nem határozzuk el, hogy időt teremtünk magunknak! Valójában mikor volt utoljára, hogy igazán élveztük önmagunk társaságát, másoktól függetlenül?

Komolyan határozzuk el, hogy **mindennap valamennyi időt töltünk csak önmagunkkal**, és hogy egyszer egy héten, különleges módon bánunk magunkkal. Csak arra vigyázzunk, hogy ez ne pótcselekvés legyen, TV, facebook, stb. Nem, hiszen ez csak annyit jelent, hogy kicserélem a zaj és zavar világát egy másikra! Ebben nagyon kevés a haszon.

Tanuljunk meg „létezni” a bennünk lévő békére, szeretetre és igazságra figyelve.

Itt az ideje..., hogy tiszteljük és elismerjük önmagunkat azáltal, hogy minőségi időt szánunk magunkra. Erősebbé, boldogabbá, jobbá, szeretőbbé és még érdekesebbé váljunk, akivel szívesen vannak mások. Tény, hogy a legnagyobb ajándék, amit adhatunk bárkinek is, az önmagunk.

Aruna Ladva író nyomán

Mostani Hírlevelünkől elsődlegesen a „HAZAI TAPASZTALATOK” rovatra hívnánk fel a figyelmet. A tapasztalatok mindig biztatnak, bátorítanak és inspirálnak.

A „TRÉNINGEK, KÉPZÉSEK” rovatból az Egynapos tréningjeink újabb témáit is ajánljuk, valamint szülői klubok szervezését, amihez minden érdeklődőnek segítséget nyújtunk. Az elmúlt félévben megint 2 új klubot indítottunk.

Kérjük, hogy változatlanul látogassátok facebook oldalunkat!

facebook: Belső Értékeinket Kibontakoztató Egyesület, Közösség és

nemzetközi honlapunkat: www.livingvalues.net, ahol B.É.K.E. eddigi összes Hírlevele is megtalálható magyarul. <http://www.livingvalues.net/countries/hungary.html>

HÍREK

MOTTÓ: A rugalmasság azt jelenti, hogy élvezek minden lehetőséget, amit az élet kínál.

2015. október 7. Szülői Klub indult a Budapesten a IX. kerületben, a Dési Művelődési Házban kismamáknak. Bár soha nem késő tanulni, de amikor még az elején vagyunk a szülői szerepnek, akkor sokkal könnyebb módosítani, jobbitani, mint később.



„nem lehet elég korán kezdeni”



„a béke szigete”

2015. október 10. Komló: „*Hogyan gondoskodjunk magunkról?*”, **2015. november 28.** Komló: „*Félti üres, féltig tele*” (*Hogyan legyünk optimistábbak?*), **2016. január 16.** Komló: „*Az értő figyelem művészete*”, témákban tréning sorozatot indítottunk, amely addig és olyan témákban folytatódik, ameddig és amire igény van. Az egyenként 5 órás tréningek pedagógusoknak, szülőknek és mindazoknak szólnak, aki úgy érzi, hogy tenniük kell magukért, az állapotukért, az életükért.

2015. október 29. Tribal Mensa European Talent Centre szervezésében betekintést kaphattunk egy különleges Indiában működő tehetséggondozó programba.

Ebben a félévben **2015. november 27-ére és 2015. december 12-ére** kaptunk meghívást **Komlón egészségnapra a Gagarin Általános iskolába és a Komlói Szakközépiskolába.** Tréningeink képekkel tarkított rövid beszámolóját a hazai tapasztalatoknál olvashatjátok.

2016. január 27. 7 év után újból Szülői klub indult Balatonszárszón az Általános Iskola és a Családsegítő összefogásával.

TRÉNINGEK, KÉPZÉSEK

MOTTÓ: A rugalmasság (a változni tudás) ismerete, szépséget teremt az életben.

Minden érdeklődőnek, nemcsak pedagógusoknak, az eddigiek mellé **ÚJABB 5x45 perces tréningek!** „*Féltig üres, féltig tele*”, „*Az értő figyelem művészete*”. Ez a sor a következő félévben tovább bővül.

Az iskolákban alkalmazható meditáció hasznáról már többször tettünk említést. A Belső Értékeink programnak része a vizualizáció, amely az iskolai oktatás számtalan területén vált már eszközzé és bizonyult hasznosnak. **Ezért több éves tapasztalatainkra építve egynapos tréninget állítottunk össze érdeklődő PEDAGÓGUSOK részére „Praktikus ajánlások, gyakorlatok a koncentráció (meditáció) tanulásához és tanításához (5x45 perc)” címmel.** A meditáció/vizualizáció hasznosításáról, tapasztalatairól Gálné Kálmán Aranka beszámolóját olvashatjátok a Hírlevél 15-ben, amit a www.livingvalues.net honlapon megtalálhattok.

Eddigi tapasztalatainkat felhasználva „**Hogyan gondoskodjunk magunkról**” címmel **egynapos tréninget ajánlunk iskoláknak, tanároknak, szülőknek,** akik egyszerű, rendszeresen használható módszereket szeretnének elsajátítani és alkalmazni a saját mentális és szellemi jóllétük megalapozására, fenntartására és a stabilitásuk megőrzésére. Ennek a tréningnek a visszhangjáról szintén egy előző hírlevélben adtunk hírt.

Az egynapos tréningek ingyenesek, helyben, a képzésre jelentkező iskolákban tartjuk, csak útiköltség és esetleges rezsiköltség térítést kérünk.

!!! Még egyszer!!! Óvodáknak, iskoláknak, oktatási, vagy más intézményeknek is, egyedi igényeiknek megfelelően összeállítunk és lebonyolítunk az értékekhez kapcsolódó foglalkozásokat és egynapos tréningeket, az említett feltételekkel.

Változatlanul várjuk jelentkezéseket tréningjeinkre a hungary@livingvalues.net email címre.

Részvételi igazolást is adunk, a 2011. évi CXC törvény (a nemzeti köznevelésről) 94.§-a (3) bekezdésének f) pontjában foglaltakhoz kapcsolódó 277/1997 (XII.22.) Kormányrendelet 5.§-a (3) bekezdésének c) pontja alapján. A tanúsítvány beszámítható a kötelező pedagógus-továbbképzésbe a tréning óraszám szerinti értékben.

Ahogy már előzőleg is hírül adtuk, akkreditált pedagógus-továbbképzőnkre is lehet jelentkezni. Ha egy iskolából legalább 12-en jelentkeznek, akkor egyrészt az iskolában, helyben megtartjuk a továbbképzőt, másrészt csoportkedvezményt is biztosítunk. A csoportos és egyéni jelentkezéseket a hungary@livingvalues.net email címen várjuk.

Ha szülői csoportot szeretnétek indítani, akkor erről szintén az elérhetőségeinken keresztül lehet bővebb információt és segítséget kapni. Megfelelő számú jelentkező esetén szülői csoport-irányítói tréninget is indítunk.

HAZAI TAPASZTALATOK

MOTTÓ: Amikor a madár repül, akkor minden probléma fölé kerül. Tanuljunk a madaraktól.

KEZEK, AMIK MI VAGYUNK; TANÉVKEZDÉS A KANDÓBAN

Az idén ősszel úgy gondoltam, hogy a tavaly már megkezdett osztályfőnöki tevékenységemet ezzel – a most már hatodikossá vált és kamaszodó – osztállyal úgy folytatom, hogy összekötöm a hasznosat a praktikussal. Közben természetesen folytatjuk, azt a törekvésünket, hogy jobban megismerjük magunkat és egymást. Az sem baj, ha ebből egy látványosabb dekoráció is összeáll, és persze közben játszunk is. Ez nem történt egyik pillanatról a másikra, de pár hét alatt, illetve folyamatosan, ezt is „összehoztuk”.

Első lépésként az volt a tervem, hogy az osztályunk ajtajára egy olyan **dekorációt** készítsünk, **ami jelképezi az osztályunk közösségét és az egyes személyiségeket is**, meg persze együtt minket is, mi több, még jól is néz ki.



A gyerekek kézformája elég egyéninek tűnt és aránylag gyorsan ki is vágható, különösebb kézügyesség nélkül is.

A második lépésként ki kellett találni, milyen formában és színekben lenne mutatós. Végül egy mandala-szerű forma és annak színvilága mellett döntöttünk, majd az osztálylétszámot figyelembe véve színekre lebontva megterveztem a formát. Természetesen az osztálylétszámba „beleszámítottam” az osztályfőnök helyettesünket, az osztály nagy részét kitevő napközis csoportunk vezetőjét és magamat is. Meglepetésemre, mikor a gyerekek meglátták a színes kezes mintát, nagyon megörültek és békésen megosztottak az általam kimért megfelelő számú színes lapokon. Pár napba múlva mindenkitől

megkaptam a különböző gondossággal kivágott kezeket.

Harmadik ütemben jött tavaly elkezdtük azt a kezdőbetűjével egy mondatunk a nevünk elé (most név nélkül) mutatóujjunkba azt a legjobban szeretünk középső ujjhoz azt a vagyunk, voltunk, vagy gyűrűsujjhoz a talán a legnehezebb,



a kezek egyénivé alakítása. Már játékot, hogy a keresztnévünk ránk illő pozitív tulajdonságot pl. becsületes Betti. Így ez a jellemző került a hüvelykujjhoz. A tevékenységet/ket írtuk, amit a végezni a szabad időnkben. A helyet választottuk, ahol szívesen szeretnénk egyszer lenni. A példaképünk nevét írtuk. Ez volt ezért is adtam időt, hogy a gyerekek

otthon írják meg és ne az osztályfőnöki órán, mert ezen még mi, felnőttek is elgondolkodtunk. (Ezzel egyébként később is terveim voltak.) A kisujjba egy ránk nagyon jellemző pozitív tulajdonságot választottunk, de most bármilyen betűkezdéssel. Nem raktuk fel rögtön a dekorációt, mert remekül elszórakoztunk azzal is, hogy mindenki kapott egy „kész” kezét és ki kellett találni, hogy ki a kéz gazdája.

Ezek után a dekoráció a helyére került, és egészen karácsonyig az osztály ajtaján volt, ahonnan csak a karácsonyi díszítés kedvéért költöztettük át más formában, más helyre. De változatlanul az osztályteremben van, és továbbra is minket szimbolizál.

Még most is tart az az osztályfőnöki programunk, amikor is egyesével bemutatjuk a példaképünket az osztálynak. Mivel az órákon egyéb programok, értékelések és témák is vannak, ezért egy órán csak egy gyerek tudja bemutatni a példaképét. A példaképeink bemutatása nagyon jó lehetőség arra, hogy a gyerekek a tudósoktól az táncosokig, énekesektől a sportolókig sok személyiséget és tevékenységet megismerjenek. Az internettől a könyvtárig búvárkodhattak az osztály tagjai, akik közül olyan is volt, aki tablót készített (egész éves dekorációra is jó), volt, aki számítógépes prezentációt, stb. Mindenki a maga módján tett valamit, hogy kifejezze magát.



Azért írtam le ezt a tevékenységsorozatot (valójában egy tartalmas játékot), mert az osztályunknál nagyon jól bevált, és még mindig **keretet biztosít többféle beszélgetéshez, foglalkozáshoz**. Fejleszti a gyerekek önismeretét, a társaik megismerését, helyismeretét, és ami még fontos; értékes, követendő példaképek szélesebb tárházát is megmutatja. Remélem a mellékelt néhány fotó, másoknak is kedvet és ötletet ad ilyen, vagy hasonló jellegű tevékenységek végzéséhez.

Sok szeretettel kívánok mindenkinek sikeres alkalmazást és jó szórakozást.

*Gálné Kálmán Aranka, osztályfőnök
Kandó téri Általános Iskola*

EGÉSZSÉGNAPOK KOMLÓN természetesen az értékekről

Ismét köszönettel fogadtuk a **Komlói Gagarin Általános iskola** felkérését, hogy egészségnapjukon (**2015. november 27.**) a felső tagozatos osztályokban a gyerekek figyelmét megint az értékek felé fordítsuk. Az öntisztelet, önbecsülés témakörét érintve tartottunk 10 osztályban, osztályonként 15 percben!!!, gondolatébresztő foglalkozásokat.

A védőnő javaslatára Max Lucado „Értékes vagy” c. írásából készült animációs filmet vetítettük le, minden osztálynak. A gyerekek kíváncsian és teljes csendben figyelték a foltmanók és Eli mester történetét.



A film után lehetőségük volt kérdezni, ahogy nekünk is. Kíváncsiak voltunk pl. arra, hogy ők is „feldíszítik-e” egymást arany csillagokkal, vagy éppen szürke pöttyökkel, azaz szép, nem bántó szavakkal, vagy éppen csúnyán szólnak egymáshoz?

Aztán következett a játék, mert mégis csak gyerekek és az „ember gyerek” is a tapasztalatból tanul. Mindenki kapott 1-2 piros és egy fekete pöttyöt. A feladat az volt, hogy olyan pöttyöt adjanak át valamelyik osztálytársuknak, amit az a valaki szerintük megérdemel. Nagy volt a nyüzsgés, a legtöbben igyekeztek átadnia a pöttyöket, de volt, aki tanácstalanul állt és azt mondta, „nincs olyan, akinek át tudnám adni”, vagy „nem adom át a fekete pöttyöt, mert nem akarok senkit megsérteni”.

Kíváncsian vártuk a fejleményeket, hiszen utána arra voltunk kíváncsiak, hogy kinek és miért adták oda a pöttyöket. Ilyeneket mondtak; „mert a barátom”, „mert szeretem”, „mert segítőkész”, „mert jó tanuló”, „mert kiáll mellettem”. Voltak többen is, - szinte minden osztályban, akik 3-4 piros, ill. 4-5 fekete pöttyöt is

kaptak! Ez utóbbiak nem voltak nagyon boldogok. Látszott rajtuk, hogy nem esett jól, hogy a társaik így értékelik őket. Volt olyan fiatalember, aki nagyon meglepődött, mikor egyik társa piros pöttyel illette őt: „Ezt én kapom? Biztos?” „Megérdemled”, - mondta a társa.

45 percen belül 3 osztállyal találkoztunk, és az is előfordult, hogy valamelyik osztály késett, és a 15 percből csak 10 percünk maradt. Ilyen esetben, azt a megoldást választottuk, hogy egy önként jelentkező diáknak adtuk meg azt a lehetőséget, hogy a számára fontos, pozitív vagy negatív jelzést tegye.

Bízunk benne, hogy a filmmel és a játékkal sikerült felhívni a figyelmüket arra, hogy mind egytől egyig nagyon értékesek és fontosak!

A kísérő pedagógusok megjegyezték: „A téma olyan volt, hogy erről még beszélgetni kell a gyerekekkel osztályfőnöki órán is.” Szép és tanulságos nap volt!

A másik egészségnap **2015.december12-én a Komlói Szakképző Iskolában** volt. Ott arra nyílt lehetőségünk, hogy 4x45 percben 17-20 éves korú diákokkal (fiúkkal) beszéljünk együttműködésről, felelősségről, egyensúlyról. Az osztályfőnökök örültek a lehetőségnek, és tettek is javaslatokat a témára.

Azt gondoltuk, hogy szakmunkástanuló fiúktól egy szombat délelőtti, tanítás nélküli munkanapon nem sok jóra számíthatunk. Azzal a gondolattal, hogy adjuk meg nekik a lehetőséget végül is kellemes meglepetésben volt részünk.

Az egyensúlyról szóló 7 perces animációs filmet szó nélkül nézték végig a diákok. Hallható volt a csend a film végén, és azt is lehetett érezni, hogy elgondolkodtak a látottakon. A felelősséggel és az egyensúllyal kapcsolatos gondolatokat osztottunk ki és véleményüket, tapasztalataikat vártuk. Aktívak voltak. Néhányuk határozottan pozitívan nyilatkozott. Kiderült, hogy mindenkinek vannak jó tulajdonságai. "A szabadság nem jelenti azt, hogy bármit megtehetek, hanem, hogy van választási lehetőségem." - gondolat újdonságként hatott néhányuknál. Igen jó érzésekkel hagytuk el az iskolát.

Azt láttuk, hogy **hasznos lenne a fiataloknak havonta egy-egy ilyen óra**, ahol jobban megismerhetik önmagukat és el tudják hinni, hogy nagyon is értékesek, ahol a szavak jelentése "tisztába kerül". Mít értünk szabadság, együttműködés, tisztelet alatt.

*Gerstné Kéri Ibolya és Sirokiné Bíró Edit
a B.É.K.E. trénerai*

KARÁCSONYI JÁTÉK A MUNKAHELYEN

A munkahelyemen minden évben megpróbálkozom valamilyen módon játékos formában felhívni a figyelmet a belső értékeinkre, és azok tudatos használatára a munkánk és az életünk során.

Az idén az **együttműködést** választottam. Arra gondoltam, ez most minden szinten nagyon fontos. Se a globális problémákat, se a helyi feladatokat, se a személyes életünket nem tudjuk együttműködés nélkül megoldani. Ezt mindenki érzi, tudja, de nem mindenkinek sikerül hatékonyan alkalmaznia.

A játék alapötlete az volt, hogy mindenki karácsonyi üdvözlőkártyát ír a játékban résztvevőknek. A kártyára azt a jó tulajdonságát írja a másiknak, ami számára a legfontosabb, amikor az illető személlyel együtt dolgozik. A következő mondatot javasoltam: „Kedves XY! Akkor szeretek Veled együtt dolgozni, amikor...vagy. Z” Ha közvetlenül nem ismeri az illetőt, akkor valamilyen olyan jó tulajdonságot írjon, aminek a használatát fontosnak tartja az esetleges közös munka során.

Előzetesen megkérdeztem azokat, akik a karácsonyi összejövetelen részt akartak venni, hogy szeretnék-e játszani. Akik igent mondtak, azok felírták a nevüket egy borítékra. Már ez a része is nagyon érdekes tapasztalat volt számomra. Szinte mindenki tudni akarta előre, mi lesz a játék lényege. Olyanok is bizalmatlanok voltak, akiket a munka során rendkívül nyitottnak és érdeklődőnek ismertem meg. Összesen négyen voltak, akik minden további kérdés nélkül örömmel feliratkoztak. Miután részletesen elmagyaráztam, hogy mi fog történni, akkor már többen is vállalták a játékot. Olyan is volt, aki inkább megfigyelő maradt.

Mikor megvolt a résztvevők névsora, minden borítékba annyi színes papírt raktunk az egyik fiatal kolléganőmmel, ahányan jelentkeztek, és még egy párat, hátha jelentkezettek kívül mások is játszanának. A névsort kinyomtattam, hogy mindenki lássa, hogy kik a résztvevők. Az összejövetel elején részletesen elmondtam, hogy mi lesz az idej játék, név szerint kiosztottam a borítékokat, és aki még akart csatlakozhatott. Az volt a tervem, hogy az összejövetel alatt mindenki végiggondolja, mit írjon, leírja, a borítékot visszaadja, én szétválogatom, és mindenki visszakapja a kollégák által írt mondatokkal a sajátját. Akár azt is lehetett volna, hogy viccesen prémiumként szétosztani, de aztán másképpen alakult.

Az összejövetel elkezdődött, mindenki evett-ivott, és alig páran kezdtek hozzá a kis kártyák megírásához. Volt, aki azonnal elrohant, amint megette a vacsorát. Végül abban maradtunk, hogy aki nem tudta megírni, vigye haza, gondolkodjon rajta, és hozza vissza egy-két napon belül. A részt vevők névsorát e-mailen elküldtem mindenkinek. **Kiderült, hogy nem is olyan könnyű megfogalmazni, mik azok a legfontosabb emberi értékek számunkra, amit valaki más használ, és ugyanakkor hasznos az együttműködésünk során. Nem szoktunk ilyeneken gondolkodni.** Vagy spontán használjuk az értékeinket az együttműködés során, vagy egyáltalán nem használjuk. Aztán vagy sikerül, vagy nem. Érdekes volt számomra, amikor valaki azt mondta, hogy ez olyan HR-es dolog, azok szoktak ilyeneket felmérni. Az összejövetel végére összesen három borítékot kaptam vissza. A következő napokban kiderült, hogy sokan a buli végére elveszítették a borítékjukat. Volt, akinek megvolt, de mégsem adta oda. Olyanok sem, akiknek az elején még nagyon tetszett a játék ötlete. Mindenesetre, akik odaadták, azok az utolsó munkanapjukon vissza is kapták a borítékjukat a róluk írtakkal. Egy párnak, akiken láttam, hogy tele a fejük az aktuális év végi feladatokkal, és tényleg képtelenek bármi másra gondolni, azoknak is odaadtam azokat a kártyákat, amiket mások írtak róluk.

Nekem biztos, hogy rendkívülien érdekes és hasznos tapasztalat volt. Egyrészt amilyen kártyákat többektől is visszakaptam, olyan tulajdonságaimra mutattak rá, amiket én magam nem is gondoltam túl fontosnak.

Elgondolkodtató, hogy ez a munkahelyi közeg most nem volt alkalmas egy ilyen „játékra”. Ettől még megmaradt az a meggyőződésem, hogy a Belső Értékeink programnak mindegyikünk életében, alapvető helye van, a munkahelyet is beleértve. Ezért a legfontosabb, hogy önmagammal legyen tisztában, igyekezzek olyan célok mellé állni, amelyekkel azonosulni tudok, és hasznos közreműködővé tudok válni. Minden körülmények között magamból a legjobbat hozzam ki, mert ez válik hasznára mindenkinek.

*Juracsek Judit,
a B.É.K.E. tagja*

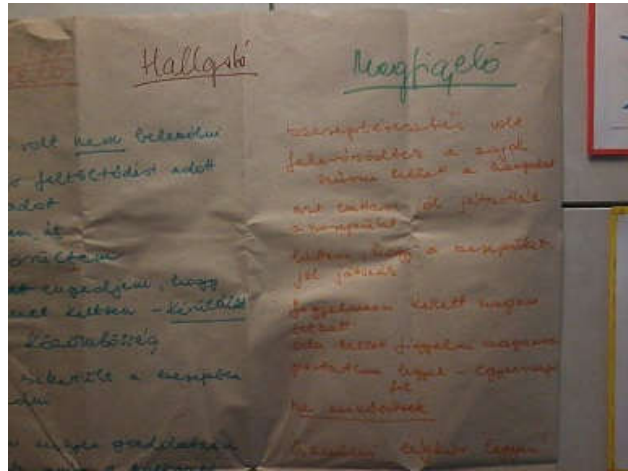
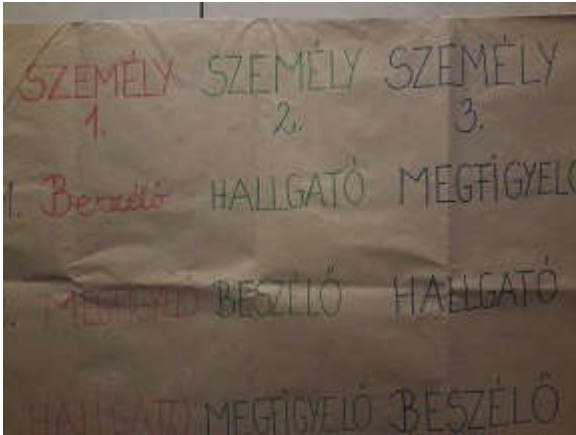
RÖVID KÉPES ÖSSZEFOGLALÓ KOMLÓI TRÉNINGJEINKRŐL

1. „Félig üres, vagy félig tele? Hogyan legyek optimistább?” 2015. november 28.



„Igen, mindegyikünk egy szép virág, azaz optimista.” De mik azok a tulajdonságaim, amik ezt elrejtik magam és mások elől? Feltétlen „nagytakarításra” van szükség!!!!

„értő” meghallgatásáról. A hármas csoportokban volt, aki beszélt, volt, aki meghallgatott, és volt, aki megfigyelő volt. Mindenki minden szerepet eljátszott a tapasztalat szerzés jegyében, utána meg is beszéltek, hogy a különböző szerepekben milyen megfigyeléseink, milyen érzéseink voltak magunkkal és másokkal kapcsolatban.



Így kísérleteztünk magunkkal, sőt még azt is megbeszéltük játékos formában, hogy milyen tulajdonságok szükségesek az értő figyelem, egymás meghallgatásának napi szintű „művészetéhez”.

Szerkesztő

NEMZETKÖZI HÍREK

MOTTO: Alázattal és szeretettel a rugalmasság természetessé válik.

Az ALIVE legújabb, 2016. januári hírlevele megtalálható a www.livingvalues.net nemzetközi honlapon.

SZERVEZETI HÍREK

MOTTO: Ha képes vagyok változni, akkor arra is képes leszek, hogy a hibáimtól megszabaduljak.

2015. október 8-án a Fővárosi Törvényszéktől megkaptuk a végzést az egyesület – az új civil törvény és az új PTK előírásainak megfelelően- alapszabály módosításának, és a szervezet képviselőinek megváltozásáról, és később ez törvényerőre is emelkedett. Ennek alapján a B.É.K.E. hivatalos képviselői:

Fried Zsófia elnök az egyesületet mindenben önállóan képviseli.
Gerstné Kéri Ibolya alelnök és *Müller Erika* titkár együttes képviselők az alapszabályban leírtak szerint.

2015-ben is köszönettel fogadtuk az 1 %-os felajánlásokat, amit megint terembérlet kifizetésre és a foglalkozásokhoz szükséges anyagok egy részének a fedezésére használtunk. Elismerés a felajánlóknak. Kérjük, hogy ebben az évben se feledkeztek meg a B.É.K.É.-ről.
Adószámunk: **18252752-1-43**

Ez a HÍRLEVÉL mindazoknak szól, akik fontosnak tartják, hogy a társadalomban újból természetessé váljanak az emberi értékek, és ennek megvalósulásáért tevékenykednek, vagy a jövőben szeretnének tenni a mindennapi életükben, az iskolában, a családban.

Továbbra is várjuk tapasztalataitokat, anyagaitokat a hungary@livingvalues.net emailre.

Így maradhat a Hírlevelünk élő!

**HA TARTALMASNAK, HASZNOSNAK TALÁLTÁTK EZT A HÍRLEVELET IS,
AKKOR KÉRJÜK, HOGY KÜLDJÉTEK TOVÁBB!!**

KÖSZÖNJÜK



www.livingvalues.net

facebook: Belső Értékeinket Kibontakoztató Egyesület, Közösség

youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCFsmxpS-zSDFNFnwWaGhaYg/videos>