

A gyűlés napján:

- Ha megvan az elérhetőségük, akkor küldj SMS-t a csoport tagjainak, vagy hívd fel őket. Kérdezd meg, hogy jönnek-e a gyűlésre. Kérd meg őket, hogy a jelenléti ív aláírása miatt 10 perccel korábban érkezzenek.
- Készítsd elő az anyagokat a gyűlésre:
 - Hozz annyi példányt *Az alapjaim: Tantételek, készségek, szokások* című munkafüzetből, hogy mindenkinek jusson egy.
 - Hozz 5 tartalék példányt az *Utam az önellátás felé* című füzetből, hátha nem minden csoporttag kapott belőle.
 - Készülj elő a rövidfilmek levetítésére, amennyiben az lehetséges.
 - Nincsenek meg a könyvek vagy a filmek? Megtalálsz őket az srs.lds.org oldalon.

A terem előkészítése a gyűlés előtt:

- Egy asztal köré helyezd el a székeket, hogy a résztvevők közel lehessenek egymáshoz.
 - A moderátor nem áll a gyűlés alatt, és nem ül az asztalfőre. A moderátor ne legyen a figyelem középpontjában; segítse a csoport tagjait hogy egymásra figyeljenek.
- A 2. leckétől kezdve rajzold fel a kötelezettségvállalási táblázatot a táblára, és a csoportodban lévő emberek nevét.

abban,

írd bele

COMMITMENT CHART FOR MY FOUNDATION COURSE				
Group Member Name	Personal Commitments (Yes/No)	Lesson Commitment (Yes/No)	Taught to Family / Others (Yes/No)	Reported to Action Partner (Yes/No)

A gyűlés kezdetekor:

- Fogadd szívélyesen a csoport tagjait, amint sorra megérkeznek. Jegyezd meg a nevüket.
- Az első csoportgyűlés kezdetén adj körbe egy lapot, amelyre a csoport minden tagja írja fel a teljes nevét, egyházközségét vagy gyülekezetét, és az elérhetőségét.
- Mondd azt, hogy „Üdvözlünk mindenkit ebben az önellátási csoportban!”.
- Kérj meg mindenkit a telefonjuk és egyéb készülékeik kikapcsolására.
- Kezdetek nyitóimával (és, ha szeretnétek, egy himnusszal).
- Mondd a következőket:
 - „Ez egy önellátási csoport, mely »Az alapjaim« nevet viseli. Mindannyian azért vagytok itt, hogy fejlesszétek lelki önellátásotokat?”
 - A gyűléseink végére olyan készségeket és szokásokat fogtok kifejleszteni, melyektől javulni fog az életetek.
 - Tizenkét alkalommal fogunk találkozni. Minden gyűlés nagyjából 35–60 perces lesz. Ezenkívül a gyűlések között is időt szánunk arra, hogy eleget tegyünk a vállalt kötelezettségeinknek, melyek hozzásegítenek minket ahhoz, hogy jobb szokásokat alakítsunk ki. Készen álltok rá, hogy elkötelezzétek magatokat, és ráfordítsátok ezt az időt?”

A gyűlés közben:

- Hagyj 5 percet a Beszámoló, 20 percet a Tanulás, és 5–10 percet az Elmélkedés, Kötelezettségvállalás és Megosztás szakaszokra a gyűlés végén.

Utam felmérés: Az Utam füzet 4–5. oldalait és a 6. oldalon lévő *Hogyan növelhetem a lelki önellátásomat?* szakaszt még Az alapjaim tanfolyam elkezdése előtt ki kell tölteni. Amennyiben a jelenlévők nem vettek részt egy Utam áhítaton, ezt megtehetik az első csoportgyűlésen, így 13 hetesre bővítve ezt a tanfolyamot. **A 12–13. oldalakat a tanfolyam utolsó csoportgyűlésén kell kitölteni,** hogy felmérjétek a fejlődésüket.

VÁZLAT A KIZÁRÓLAG AZ ALAPJAIM CSOPORTOKHOZ



BESZÁMOLÓ 5 perc

ELEGET TETTEM A VÁLLALT KÖTELEZETTSÉGEIMNEK?

Olvasás: Kötelezettségvállalásaink betartásában történt fejlődésünkről úgy fogunk beszámolni, hogy fejlődésünket a kötelezettségvállalási táblázatban vezetjük.

Beszélgetés: Mit tanultatok a felvállalt kötelezettségeitek betartásából? Hogy tudunk segíteni? Tanácskozzunk és segítsünk egymásnak. Ez a legfontosabb beszélgetés ezen a gyűlésen.



TANULÁS AZ ALAPJAIM FÜZETBŐL 20 perc

Ennek a szakasznak a végén tegyétek a következőket:



ELMÉLKEDÉS 3–5 perc

Nézzétek át a szentírásokat a kézikönyvből. Szakítsatok időt a tanultakról való elmélkedésre. Írjátok le a kapott benyomásokat.



KÖTELEZETTSÉGVÁLLALÁS 3–5 perc

HOGYAN FOGOK NAPRÓL NAPRA FEJLŐDNI?

Olvasás: Minden héten választani fogunk egy „cselekvőtársat”. Ez egy olyan csoporttag, aki segíteni fog nekünk a felvállalt kötelezettségeink betartásában. A cselekvőtársak a hét folyamán tartják a kapcsolatot egymással, és kölcsönösen beszámolnak a fejlődésükről. A cselekvőtársak rendszerint azonos neműek, és nem családtagjai egymásnak.

Gyakorlás: Válaszd ki a cselekvőtársadat. Döntsétek el, mikor és hogyan tartjátok majd a kapcsolatot egymással.

Olvass fel minden egyes kötelezettségvállalást a cselekvőtársadnak. Ígérd meg, hogy eleget teszel a vállalt kötelezettségeidnek!

HOGYAN FOGOK SZÁMOT ADNI A FEJLŐDÉSEMÉRŐL?

Rövidfilm: Cselekvés és kötelezettségvállalás (csak az első héten).

Olvasás: Amikor számot kell adnunk a vállalt kötelezettségeinkről, nagyobb valószínűséggel teszünk eleget azoknak. Monson elnök ezt mondta: „Amikor mérik a teljesítményt, a teljesítmény javul. Amikor mérik a teljesítményt és számot is adnak róla, a javulás mértéke felgyorsul.”

Gyakorlás: A fejlődésed nyomon követéséhez a következő gyűlésig töltsd ki a kötelezettségvállalási táblázatot. Írj „igen”-t vagy „nem”-et a rovatokba, vagy azt a számot, ahányszor eleget tettél a vállalt kötelezettségeknek.

Olvasás: A csoportunk következő gyűlésén a moderátor egy kötelezettségvállalási táblázatot fog felrajzolni a táblára. Amint megérkezünk, beírjuk a táblázatba a fejlődésünket.

CSELEKVÉS ÉS KÖTELEZETTSÉGVÁLLALÁS

Válasszatok szerepeket, és játsszátok el a következő jelenetet.

1. CSOPORTTAG: Hiszünk a kötelezettségek vállalásában és betartásában. Minden, amit az önellátási csoportunkban teszünk, a kötelezettségvállalásra és a beszámolásra épül.

2. CSOPORTTAG: A csoportgyűlés végén áttekintjük a következő hétre kitűzött feladatokat, és az aláírásunkkal erősítjük meg a kötelezettségvállalásunkat. Választunk egy „cselekvőtársat” is. A cselekvőtárs a támogatásra tett ígérete jeleként aláírja a munkafüzetünket. A gyűlések közötti napokon pedig kapcsolatba lépünk a cselekvőtársunkkal, hogy beszámoljunk a feladatainkról, és szükség szerint segítséget kapjunk tőle.

3. CSOPORTTAG: A gyűlések közti időben a munkafüzetbe jegyezzük fel a fejlődésünket, és használjuk a rendelkezésünkre bocsátott eszközöket, úgymint a munkalapokat vagy más űrlapokat. Ha pedig további segítségre van szükségünk, akkor megkérjük a családtagjainkat, a barátainkat vagy a moderátort.

4. CSOPORTTAG: A következő gyűlésünk elején beszámolunk a kötelezettségvállalásainkról. Ennek mindenki számára nyugodt, mélyreható élménynek kell lennie. Miközben valamelyik csoporttag éppen

mesél, gondoljátok át, miként segítette őt a kötelezettségek vállalása és a fejlődéséről való beszámolás.

1. CSOPORTTAG: Amikor először adtam számot a vállalt kötelezettségeimről, azt gondoltam: „Ez fura.” Miért érdekelné a csoportom tagjait, hogy mit csináltam? Azután viszont rájöttem, hogy igenis érdekli őket. Ez pedig a segítségemre volt.

2. CSOPORTTAG: Rájöttem, hogy nem akarom cserbenhagyni a csoportomat. Így hát tényleg keményen igyekeztem eleget tenni a kötelezettségvállalásaimnak. Nem vagyok benne biztos, hogy bármilyen más módszerrel képes lettem volna rendszeres fejlődést elérni. Az egyes gyűléseken való beszámolási kötelezettség tényleg segített a fontossági sorrendem felállításában.

3. CSOPORTTAG: Amikor az önellátáshoz vezető utamra gondoltam, megijedtem, mert ez egy olyan nagy dolog. Viszont a csoportgyűlések segítettek abban, hogy lebontsam kisebb lépésekre, és minden egyes lépésről beszámoltam a csoportomnak. Ezután érzékelhetően fejlődtem. Szerintem ez a siker abból fakadt, hogy új szokásokat alakítottam ki.

Vissza a 17. oldalra