

BESZÁMOLÓ

EFOP-1.5.3-16-2017-00002

HUMÁN SZOLGÁLTATÁSOK FEJLESZTÉSE A KALOCSAI TÉRSÉGBEN

PROGRAMÉLEM: Nem egyéni fejlesztési terv alapján bevont célcsoport képzése

KÉPZÉS NEVE: Központban a személyiségfejlesztés: konfliktuskezelés, stresszkezelés, problémamegoldás (40 óra)

KÉPZÉS ENGEDÉLYSZÁMA: E-000073/2013/D147

IDŐPONT: 2018.11.27-30.

HELYSZÍN: 6300 Kalocsa, Petőfi Sándor utca (2274/3 hrsz.)

CÉLCSOPORT: Adott településen élő hátrányos helyzetűek, illetve a teljes lakosság, nemzetiségek, etnikumok, aktív korú lakosság.

RÉSZTVEVŐK SZÁMA: 15 fő

A TEVÉKENYSÉG SZAKMAI TARTALMA:

1. nap: 2018.11.27. (9:00-17:00) A képzésen az oktatói feladatokat Lőwy-Korponay Bereniké látta el. Az első tananyagegység az önismereti és konfliktuskezelési gyakorlatokra épült. A megfelelő önismeret nélkülözhetetlen a hatékony mindennapi és munkahelyi életben. Ehhez nyújt segítséget a képzés. A résztvevők a bemutatkozást követően megtanulták a képzés első napjának teljesítéséhez szükséges alapfogalmakat, majd különböző, önismeretet erősítő és konfliktuskezelési képességet javító szituációs és kiscsoportos feladatokat végeztek. A nap zárásaként a gyakorlatok és feladatok elemzésére és kiértékelésére került sor.

2. nap: 2018.11.28. (9:00-17:00) A második tananyagegység a stresszkezelésre, azon belül is az egyensúly megteremtésére koncentrált. A modul célja, hogy a résztvevők az elsajátított tudás által képessé váljanak a munka és a magánélet egyensúlyának elérését szolgáló módszerek alkalmazására, ezzel megelőzve a munkahelyi kiégést. A tréner segítségével a résztvevők csoportbeszélgetés során feltárták és beazonosították a potenciális stresszfaktorokat, merítve saját tapasztalatukból, majd a work-life balance megteremtésének módszerének elsajátítását segítő gyakorlatokat végeztek. Az utolsó blokkban bővebben is kifejtésre került a kiégés, és az annak megelőzését szolgáló módszerek.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

3. nap: 2018.11.29. (9:00-17:00) A harmadik tananyagegység azt a célt szolgálta, hogy a résztvevők megismerjék a stresszkezelési módszereket. Előadás keretében bemutatásra kerültek a stresszfaktorok minimalizálási technikái, melyeknek mindennapokban történő alkalmazásának elsajátítását szituációs feladatok segítették elő. Végül a mindennapi feszültség levezetési módszereivel ismerkedtek meg a résztvevők, melyeket a gyakorlatban is kipróbálhattak.

4. nap: 2018.11.30. (9:00-17:00) A negyedik tananyagegység a problémamegoldás témakörét ölelte fel. Az embernek nap mint nap szembe kell néznie különböző problémákkal. Ha a problémában nem a lehetetlent látja, hanem képes a felmerült problémát felismerni és elemezni, majd meg is oldani azt, akkor kialakul egy problémamegoldó kompetencia. Ezen ismeretek átadását és elsajátítását szolgálta a negyedik modul. Elsőként a probléma felismerésének és elemzésének a technikáit ismerhették meg a résztvevők előadás keretében, majd a problémamegoldás kreatív módszereit dolgozták fel csoportos feladatok segítségével.

Kalocsa, 2018.11.30.

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE