

BESZÁMOLÓ

EFOP-1.5.3-16-2017-00002

HUMÁN SZOLGÁLTATÁSOK FEJLESZTÉSE A KALOCSAI TÉRSÉGBEN

PROGRAMÉLEM: Kompetencia- és szolgáltatásfejlesztő képzés egyéni fejlesztési terv alapján bevont célcsoport részére

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

KÉPZÉS ENGEDÉLYSZÁMA: E-000073/2013/D147

IDŐPONT: 2019.03.19-22.

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

CÉLCSOPORT: Adott településen élő hátrányos helyzetűek, egyéni fejlesztési terv alapján bevont célcsoport.

RÉSZTVEVŐK SZÁMA: 15 fő

A TEVÉKENYSÉG SZAKMAI TARTALMA:

1. nap: 2019.03.19. (09:00-17:00) A képzésen az oktatói feladatokat Gyányiné Jakab Gabriella látta el. A képzés első napja a résztvevők köszöntésével, általános tájékoztatással, a téma iránti érdeklődés felkeltésével kezdődött. A hagyományos bemutatkozás után szituációs gyakorlatok végzése következett az önismeret fejlesztése érdekében. A kellő önismereti alapok lerakása és megismerése után kiscsoportos feladatok keretein belül (pl.: rossz munkahelyi viszony, konfliktus a közlekedésben, konfliktus a családban, stb.) a konfliktuskezelés alapjait, fogalmait és alapszereit ismerték meg a résztvevők. A nap az elvégzett gyakorlatok és feladatok elemzésével és kiértékelésével zárult. A résztvevők már az első nap után nagyobb szintű önbizalommal tekinthettek magukra az önismeretük fejlesztésének elindulása miatt.

2. nap: 2019.03.20. (09:00-17:00) A stresszkezelés, a stresszforrások megfelelő beazonosítása segít a mindennapi élet konfliktusainak megfelelő megoldásának megtalálásában. A leggyakoribb stresszforrások életünkben a magas elvárások, ellenségesség, szociális elszigetelődés, anyagi problémák stb. Ha ezeket megfelelően, helyénvaló módszerrel kezeljük, akkor akár a kiégést is megelőzhetjük. A work-life balance megtalálása pedig segít az energiaforrások megfelelő felhasználásában, így az egyensúly megteremtésének megalapozásában. Az előadás során átadott ismeretanyag nagyban támogatni

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

fogja a résztvevők eddigi gyakorlatát a konfliktuskezelésben a mindennapi és a munkahelyi élet során.

3. nap: 2019.03.21. (09:00-17:00) A harmadik napon a résztvevők megismerhették a káros stresszkezelési módszereket csoportos átbeszélés keretében – a cél a saját stresszfaktorok beazonosítása volt. A már beazonosított faktorokhoz már csak a „helyes” megoldási-kezelési módot kellett megtalálni, melyet feladatlap segítségével, közös csoportmunka keretén belül határoztak meg. A cél ebben az esetben a stressz minimalizálásának és a mindennapi feszültség levezetési módszerek alkalmazási módjainak a megmutatása, egyben elsajátítása volt.

4. nap: 2019.03.22. (09:00-17:00) Az utolsó képzési nap tananyaga a problémamegoldás témakörére épült. Problémakártyák segítségével első körben a felismerési technikákat vette át a csoport, majd a problématerképet használva a probléma elemzési módszereinek az elsajátítása volt a cél. A problémamegoldáshoz kreatív módszer javaslatokat beszéltek át együtt a résztvevők, tréneri irányítással. A képzésen jelenlévők a negyedik nap végén már elmondhatták, hogy képesek tudatosan és reálisan felismerni az őket ért konfliktusokat és stresszforrásokat, ennek köszönhetően pedig a stresszkezelésük és a problémamegoldásuk is sikeresebbé válhat a jövőben a képzésen megszerzett alapoknak köszönhetően.

Kalocsa, 2019.03.22.

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE