

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: 2019.11.26-29.

HELYSZÍN: 6300 Kalocsa, Hősök útja 24/A.

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

RÉSZTVEVŐK SZÁMA: 15 fő

A TEVÉKENYSÉG SZAKMAI TARTALMA:

1. nap: 2019.11.26. (9:00-17:00) A képzésen az oktatói feladatokat Kunics Adrienn látta el. A képzés első napjának tananyagegysége az ön- és társismeretre, valamint a megfelelő konfliktuskezelésre összpontosított. Elsőként megbeszélésre kerültek az elvárások, a tréner és a csoporttagok tisztázták a kereteket és játékszabályokat. Az „Utazás a vonaton” című játékkal kezdték egymás megismerését, mely gyakorlat egyben segített arra is rávilágítani, hogy mások milyennek látnak minket. A „Saját címer” játék szintén segített mindenkinek a bemutatkozásban. Ezt követően párokban az aktív hallgatás gyakorlásával beszélhettek egymásnak a résztvevők. A nap második felét „A hajót törötték” játékkal indították, majd a konfliktusokról, illetve azok típusairól és kezelési módszereiről beszélgetett a csoport. Szituációs gyakorlatok keretében különböző konfliktushelyzetek kerültek prezentálásra, a résztvevők pedig az asszertivitással is megismerkedtek. A csoportra az egész nap folyamán az együttműködés volt a jellemző.

2. nap: 2019.11.27. (9:00-17:00) A második nap kiemelt témaköre a stresszkezelés és egyensúly megteremtés a munka és a magánélet között. A pozitív és negatív tulajdonságok összegyűjtésével és az egyénben rejlő lehetőségek feltérképezésével indult a nap „Az én fám” játékkal. Mindenki önállóan elkészítette a saját fáját a tulajdonságaival, melyet aztán csoportos értékelés és elemzés követett. Ezután a tervezésről,

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

időbeosztásról, majd a munka és a magánélet közötti egyensúly megteremtéséről volt előadás és beszélgetés. A résztvevők összegyűjtötték a számukra stresszt okozó helyzeteket, majd ezek elkerülésének lehetőségeiről folyt közös beszélgetés. A nap az „Olasz börtönbeszélgetés” című játékkal zárult, mely a kommunikációt zavaró külső (csatornazajok, időnyomás stb.) és belső (pl. feltételezéseink) tényezők megtapasztalására, konfliktushelyzet átélésére és kezelésére nyújt szemléletes példát. A résztvevők aktívan részt vettek a feladatokban.

3. nap: 2019.11.28. (9:00-17:00) A stresszkezelési módszerek, technikák megismerése segítséget jelent a mindennapi életben, ezért a „Tégy egy lépést előre” című játékkal indult a harmadik nap, amely a tőlünk különböző emberek iránti empátia fejlesztésére alkalmas, valamint annak a felismerésére, hogy az emberek nem egyenlő esélyekkel indulnak az életben. A játék kellő alapot biztosított a félreértésekről, azok kiváltó okairól, elkerülésének lehetőségéről való beszélgetéshez, majd az aktív figyelmet gyakorolták a résztvevők párokban. A stresszkezelési módszerek elméleti megismerése után kis csoportokban dolgozták fel a résztvevők a tananyagot, közösen igyekeztek a különböző stresszhelyzetekre adható válaszokat keresni, illetve szó volt a stressz káros hatásairól, valamint magának a stressznek a kialakulásának a megelőzéséről is.

4. nap: 2019.11.29. (9:00-17:00) A problémamegoldás fontossága minden életterületen lényeges. A témára való érzékenyítés érdekében az Euro vasút „a' la carte” című játékkal kezdték a napot, mely rámutatott az előítélet és a tolerancia hatáira, és alkalmas a különböző kisebbségekről létező képzetek és sztereotípiák megbeszéléséhez is alapot biztosítani. Ezt követően a résztvevők saját problémái kerültek összegyűjtésre. A problémák elemzésével egyidejűleg a résztvevők megismerkedhettek a problémamegoldás kreatív módszereivel is.

Összegzés:

A csoport összességében aktív, érdeklődő volt. A csoporttagok napi megélhetési gondokkal küzdenek, és az ebből fakadó problémákat, stresszhelyzeteket nehezen kezelik, és nehezen látják a kiutat bizonytalan sorsukból, de többségük nyitott volt az új ismeretek befogadására. Időnként gondot okozott a megbeszéltek keretek, szabályok betartása, de a végére ez a fajta törekvés is érzékelhetővé vált.

Kalocsa, 2019.11.29.