

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, 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: 2019.11.26. (9:00-17:00) A képzésen az oktatói feladatokat Gerencsér-Szegezdi Gabriella látta el. Az első tananyag egység az önismereti és konfliktuskezelési gyakorlatokra épült. A képzés sikerességének érdekében a bemutatkozó körökben laza szituációs gyakorlatok keretében mutatkoztak be a résztvevők. A képzéssel kapcsolatban felmerülő igényeket már a nap elején közösen megfogalmazta a csoport és a tréner, így a továbbiakban már eszerint végezték a gyakorlatokat, feladatokat. A kiscsoportos feladatok célja, hogy a résztvevők erősíteni tudják önismeretüket, valamint javítani tudják a konfliktuskezelési képességüket. Az utolsó blokkban a nap során elvégzett gyakorlatokat és feladatokat elemezte és értékelte ki a csoport közösen, a tréner által irányított beszélgető kör keretében.

2. nap: 2019.11.27. (9:00-17:00) Az egyensúly megteremtéséhez fel kell ismernünk a saját stresszfaktorainkat, melyek beazonosításhoz az előző nap folytatásaként egymásra épülő szituációs gyakorlatokat végzett a csoport. A képzésen résztvevők nagyrészt hátrányos helyzetű, elsősorban roma kisebbséghez tartozó személyek voltak, ezért a témára érzékenyítéshez a kulturális identitással kapcsolatos adottságokat is figyelembe vette a tréner. Tréning kártyák segítségével a rejtett adottságok is előbukkantak, továbbá az aktivitást és bevonódást igénylő feladatokra proaktívabb visszacsatolással sikerült együttműködni.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

a csoporttagoknak. A stresszkezelési és a work-life balance elérését szolgáló módszerek is sikeresen bemutatásra kerültek, melyből egyenesen következett az egyensúly megteremtése által elérhető munkahelyi kiégés megelőzésének témaköre.

3. nap: 2019.11.28. (9:00-17:00) A stresszfaktorok meghatározásának segítségével minimalizálni tudjuk életünkben a stresszt. A képzésre jelentkezők életében számos életterületről érkehetnek ezek a faktorok, ezért a harmadik napon irányított beszélgetések által a közösen összeállított, mindennapi problémák felsorolása után játékos feladatok keretében a faktorok minimalizálási technikáit gyakorolták, tekintettel a mindennapi feszültség levezetésének módszereire is.

4. nap: 2019.11.29. (9:00-17:00) Az utolsó napon az előzőekhez hasonlóan játékos feladatokat végeztek a résztvevők az elméleti tananyag gyakorlatban történő elsajátításának érdekében. A problémák sikeres megoldása nagyban függ az adott helyzetek felismerésének, elemzésének technikája mellett a kreatív megoldásmódok megtalálásától is. A kommunikáció gátjainak a leküzdése pedig az esetlegesen felmerülő konfliktusok esetében is fontos ismeret-tudásalap lehet. Első körben a tréner frontális előadással felvezette a témakört, majd a metakommunikációra épülő gyakorlatokkal közösen meghatározták a verbális és non-verbális visszajelzéseket is. Ezeknek a gyakorlatoknak köszönhetően mindenki a saját visszacsatolási folyamatának gyorsaságának függvényében sajátíthatta el a szükséges hiánypótló ismeretanyagot.

Kalocsa, 2019.11.29.

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE