

BESZÁMOLÓ

EFOP-1.5.3-16-2017-00002

HUMÁN SZOLGÁLTATÁSOK FEJLESZTÉSE A KALOCSAI TÉRSÉGBEN

PROGRAMELEME: 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: 2019.12.03-06.

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: 2019.12.03. (9:00-17:00) A képzésen az oktatói feladatokat Kovácsné Móricz Erika látta el. A képzés első napjának az a célja, hogy a résztvevők megismerjék önmagukat, azonosítani tudják a személyiségtípusukat, és a felismerés által képesek legyenek a konfliktushelyzeteket kezelni a megismert technikák segítségével a mindennapi életben és a munkavégzés során. Kölcsönös bemutatkozás után közösen megbeszélte a csoport, hogy mit várnak egymástól, melyek azok a szabályok, keretek, melyeket igyekezniük kell betartani a kölcsönös tisztelet jegyében. Irányított beszélgetés során önmaguk tisztánlátására válaszokat kerestek a „Ki vagyok én”, „Milyen általános és egyedi vonásokkal rendelkezem”, valamint a „Ki vagyok én másokhoz viszonyítva” kérdésekre. „Milyennek látnak a többiek?” feladatként a résztvevőknek rövid, 2-3 mondatos korrekt, elismerő kijelentéseket kellett írniuk egy-egy csoporttársukról. Mivel mindenki ismerte egymást, így kíváncsiak voltak rá, hogyan látják őket a csoporttársak. SWOT analízis készítése során mindenki leírta azon tulajdonságokat, viselkedési módokat, magatartási formákat vagy tevékenységeket, amelyek az ő erősségei, gyengeségei, illetve amelyek lehetőségeket vagy veszélyeket jelenthetnek számára. A témát a tapasztalatok megbeszélése zárta, a résztvevők megoszthatták a csoporttal, hogy kiben milyen érzést váltottak ki a hallottak. A nap második felében a szavak értelmezése mellett nyitott kérdésekkel és egyéni ötletekkel térképezték fel a három viselkedési forma embertípusát, majd „akváriumgyakorlatokkal” el is játszották, hogy

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

értik-e az egyes magatartásmódok közti különbségeket. Ezután „Csak rám figyelj” gyakorlattal rátértek a konfliktuskezelési technikákra. Többen kipróbálták a szerepköröket, és a gyakorlat közben mind szembesülhettek azzal, hogy milyen zavaró is lehet, ha nem figyelnek rájuk vagy agresszíven zavarják meg beszélgetésüket. A játék kellő alapot biztosított annak megvitatásához, hogy milyen fontos egy beszélgetés során az „aktív hallgatás”, melynek elsajátítását a résztvevők páros szituációs feladatokban gyakorolhatták. Ezek után az empátiakeltésről, és annak technikájáról folyt beszélgetés, melyek használatával csökkenthetjük az előítéleteket. A családi és munkahelyi életben előforduló konfliktushelyzetek kezelésére hasznos módszerek (hogyan mondjunk nemet, hogyan fogadjuk a kritikát, hogyan terjesszünk elő kérést, hogyan kezeljük erős indulatokat) szituációs gyakorlatokon keresztül kerültek bemutatásra, illetve elsajátításra.

2. nap: 2019.12.04. (9:00-17:00) A folytatásban a cél, hogy a résztvevők tisztában legyenek a stressz fogalmával, kiváltó okaival, sajátosságaival, következményeivel. Képesek legyenek felismerni azt, hogy mikor vannak stresszhelyzetben. Előadás keretében értelmezésre kerültek a stressz különbözőségei, kiváltó okai, majd a résztvevők saját életükből mondtak példákat a negatív és a pozitív stressz megélésére. A „Székfoglaló” játék ismételten megmozgatta a csoportot, majd arról alakult ki kisebb vita, hogy lelkileg mi történt, okozott-e valamilyen stressz érzést, esetleg provokálta-e a stresszt a játék, és ha igen, akkor miért. Következő lépésben a stressz következményeiről/tüneteiről volt szó, elsősorban a résztvevők tapasztalataira hagyatkozva. A jelenlévők soha nem hallottak a stresszfaktor, work-life ballance, valamint a kiégés fogalmáról, ezért értelmezés után szituációs gyakorlatokon keresztül mutatták be, ők hogyan képzelik el az ilyen helyzeteket/állapotokat, majd zárásként a megelőzés lehetőségeiről folyt csoportos, tréner által irányított beszélgetés.

3. nap: 2019.12.05. (9:00-17:00) Zajosan kezdődött a nap, ezért a „visszaszámlálás” módszert alkalmazta a tréner, amelynek köszönhetően a résztvevők elcsendesedtek, érezték a technika feszültségoldó hatását. Ezután a résztvevők, hogy megismerjék a stresszkezelés alapvető technikáit, és hogy megtanulják, mit tehetnek saját maguk a stresszfaktorok minimalizálása érdekében, kiscsoportos feladatként a káros stresszkezelési módszereket kellett összegyűjteniük, majd a „helyes” lehetőségek/módszerek átbeszélése, elemzése következett. A nap második felében újabb feszültség levezető módszereket ismerhettek meg a résztvevők, melyeket a gyakorlatban is kipróbálhattak. Az „Öleljünk meg valakit” c. játék alatt kezdetben döbbenet, meglepődés, háritás volt látható a csoporttagok részéről, de a játékot követő megbeszélés során már az átélt érzésekről, a bizalomról, az ölelés nyugtató hatásáról is tudtak vitázni. A tréner vezetésével szituációs gyakorlatokon keresztül a „Hogyan mondjak nemet” kérdésre keresték a megoldást asszertív kommunikációs technikákkal. A nap második felében feszültség levezető módszereket beszéltek meg és gyakoroltak. A „Pletyka” c. játékkal pozitív megerősítés élményével zárult a nap.

4. nap: 2019.12.06. (9:00-17:00) Az utolsó napon a cél a problémák felismerése, problémamegoldó kompetencia fejlesztése volt. A napot ismételten lazító tornával és frissítő légzőgyakorlattal kezdték, majd „Hogy vagy ma reggel” beszélgetéssel folytatták, melynek során mindenki elmondhatta, mi volt az, amit az eddig együtt töltött idő alatt megjegyzett, esetleg azt már a mindennapi életében is elkezdte gyakorolni. Irányított beszélgetéssel rávilágítottak arra, mi is egyáltalán az, hogy „probléma”, és hogyan ismerjük fel azt saját életünkben, és milyen gondolatok jutnak az eszünkbe azzal kapcsolatban, hogy a legjobb megoldást megtaláljuk. A csoport, a tréner segítségével, közösen felvázolta a problémamegoldó gondolkodás fázisait. A nap második felében szituációs feladatként az „5 miért módszert” és az „Ötletezést” gyakorolták, majd megbeszélés következett. Összegzésként elmondható, hogy az

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

absztrakciós képesség és az alapkompétenciák hiánya nehezítette a megértést, de szavak értelmezésével, a játékos tanúlással jó eredményeket lehetett elérni.

Kalocsa, 2019.12.06.

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE