

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: 2019.12.03-06.

HELYSZÍN: 6300 Kalocsa, Foktői út 34.

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 Répási Erika látta el. A képzés célja, hogy a résztvevők a kellő önismeret birtokában a mindennapos munkavégzés során felmerülő konfliktushelyzeteket vagy stresszel járó élethelyzeteket a megfelelő módszerek alkalmazásával kezelni tudják. A képzés a bemutatkozás után önismereti és a konfliktuskezelési gyakorlatokkal kezdődött. A résztvevők kiscsoportokban dolgoztak. A feladatok közé tartozott a jó és rossz tulajdonságok felsorolása, melyet követően a résztvevőknek egyénenként meg kellett határozniuk, hogy a felsoroltak közül mely tulajdonságokat tudnák kiemelni, illetve hogy mely tulajdonságát adná át másnak. A nap végén önismereti tesztet is kitöltöttek a résztvevők, majd az egész napos gyakorlatok, feladatok elemzésével, kiértékelésével zárult a nap.

2. nap: 2019.12.04. (9:00-17:00) A képzés második napján a tréner arra kérte a résztvevőket, hogy néhány rövid, de fontos szabályt hozzanak meg a csoport számára a képzéssel való elvárásaikkal kapcsolatban. Ezeket egy flipchart papírra gyűjtötték össze. Fontos volt, hogy ha egy-egy szabály megemlíthető, akkor mindenki egyetértően vele, ugyanis csak akkor kerülhetett fel a papírra. A nap hátralévő részében az aktív hallgatást, értő figyelmet gyakorolták önismeretet és empátiát erősítő szituációkkal, amelyeket végül a visszacsatolási szabályokat figyelembe véve egy nagykörös beszélgetés keretében megvitattak a csoport. A résztvevők megismerkedtek a stresszfaktor fogalmával is, melyet követően

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

beazonosításra kerültek saját stresszfaktoraik is. Ezután a work-life balance megteremtésének módszeréről tanulhattak, amely elengedhetetlen a kiégés megelőzéséhez.

3. nap: 2019.12.05. (9:00-17:00) A képzés harmadik napja több szituációs gyakorlattal kezdődött – mindegyik végén nagykörös megbeszélésre került sor az adott helyzetekről, szerepekről. Első körben kiscsoportos tapasztalatcsere indult a komfortzónákra, társadalmi távolságtartásra vonatkozólag. A résztvevők először háromfős csoportokban beszéltek meg a tapasztalataikat. A nap második részében ismételt a stresszkezelés került előtérbe. A résztvevők előadás keretében megismerkedtek a stresszfaktorok minimalizálási technikáival, majd a mindennapi feszültség levezetésére szolgáló módszerekkel, melyeket a gyakorlatban is kipróbáltak.

4. nap: 2019.12.06. (9:00-17:00) Az utolsó napon önismereti tesztek végeztünk: szinergia teszt, motivációs teszt, személyiségteszt. Ezt követően a problémamegoldásra összpontosított a tananyag. A résztvevők megismerkedtek a probléma felismerésének és elemzésének technikájával, majd a problémamegoldás kreatív módszereiről tanultak. Utóbbi gyakorlati feladatok keretében is igyekeztek elsajátítani. Lezárásként mindenki elmondta, hogy a négy nap mit adott számára, milyen tudással bővült a tárháza, mennyire ismerte meg jobban a képességeit, személyiségét, tulajdonságát. A tagok beszámolója alapján jól érezték magukat, hasznosnak vélték a tréninget.

Kalocsa, 2019.12.06.

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE