

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: 2019.12.10-13. (9:00-17:00)

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: 2019.12.10. (9:00-17:00) A képzés első napján az oktatói feladatokat Gerencsér-Szegezdi Gabriella látta el. A képzés a konfliktuskezelés, stresszkezelés és problémamegoldás tárgykörét foglalja magába. Az oktató első körben tájékoztatást adott a képzés menetéről, majd pedig közös szabályok megalkotásával és az elvárások megfogalmazásával segítette a képzés sikeres lefolyását. A nap folyamán a résztvevők több önismereti és konfliktuskezelési gyakorlatot végeztek szituációs és kiscsoportos feladatok, valamint esettanulmányok keretében. A nap zárásaként a konfliktuskezelés megfelelő módszereinek lehetőségeiről esett szó.

2. nap: 2019.12.11. (9:00-17:00) A képzés hátralévő napjain az oktatói feladatokat Gyányiné Jakab Gabriella látta el. A konfliktuskezelés megfelelő módszereinek összefoglalása után a stresszkezelés került előtérbe a második napon. A stresszhormonok és a leggyakoribb stresszforrások közös átbeszélése segítheti a későbbiekben a résztvevőket a kommunikációs egyensúly megteremtésében egy adott stresszhelyzetben. A saját stresszfaktorok beazonosítása pedig megoldást adhat a stresszt kiváltó okok megtalálására és minimalizására is. Az állandó stressz alapot adhat a kiégésre, ezért az egyik megfelelő megelőzési módszerként az „én” időm helyes kezelésének gyakorlati alapjait a résztvevők csoportokra osztott szituációs feladatok keretei között ismerhették meg.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

3. nap: 2019.12.12. (9:00-17:00) A képzés harmadik napja a stresszkezelési módszerek bemutatásával, ismertetésével indult. A résztvevők megismerhették mind a káros, mind pedig a hasznos stresszkezelési módokat. Az elmondott módszerek mellett az asszertív kommunikáció alapjainak gyakorlata is előtérbe került a kommunikációs csoportgyakorlatokkal, ennek köszönhetően a megfelelő helyzetfelismerési és helyzetelemzési technikát és kreatív megoldási lehetőségeket is újból átvették a résztvevők. Az utolsó blokkban a résztvevők megismerkedtek a mindennapi feszültség levezetésére szolgáló módszerekkel, melyeket a gyakorlatban is kipróbálhattak.

4. nap: 2019.12.13. (9:00-17:00) A képzés utolsó napján a problémamegoldási alapterületek, és azok sikeres alkalmazásainak a begyakorlása volt a fő célkitűzés. A csoporttagok problémakártyák segítségével szituációs gyakorlatokat végeztek el, elemezve minden feltüntetett helyzetet, majd kidolgozva az adott probléma megoldásának kreatív módszereit is egyben. A közös megbeszélések, valamint a problématerkép alkalmazásának felvázolása, kidolgozása is segítséget adott a résztvevőknek. A képzés során megismert és elsajátított alapismeretek, módszerek birtokában a résztvevők a későbbiekben már könnyebben, illetve megfelelően tudnak majd reagálni a mindennapi és munkahelyi életben adódó stresszhelyzetekben.

Kalocsa, 2019.12.13.

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE