



SZAKMAI BESZÁMOLÓ

Szombathely, Rumi u. 142.

FŐKEFE telephelye

2021. július 05-08.

Munkahelyi kiegésző modul

„A tanulás nem felkészülés az életre, a tanulás maga az élet”

(John Dewey)

A képzésben résztvevő munkavállalók, a saját élményű tanulást/fejlődést felkínáló képzésen kipróbálhatták, elsajátíthatták azokat a módszereket, technikákat, amelyek saját, hosszútávon is jól használható megküzdési/tanulási stratégiáik kialakítását eredményezhetik.

A saját élményű tanulást korszerű gyakorlati eljárások gazdagították. Az interaktív, tanulásra, fejlődésre motiváló képzés során a munkavállalók megismerhették az önszabályozó tanulás/fejlődés elemeit, a metakogníció, a saját énképről, tudásról való tudás alkalmazhatóságának lehetőségeit és mikéntjét.

A képzés interaktív volt és együttműködésen alapult. A résztvevők számára rávilágított arra, hogy az önfejlesztés; önismeret irányt szab a mindennapjainknak, eredményességét növelheti a módszertanával való ismerkedés, a tudatos önfejlesztés, az általa megszerzett tudás pedig javíthatja az életminőséget, növelheti a biztonságérzetet.



2021. július 05.:

Tematika: Köszöntő, bemutatkozás. A munkahelyi kiégés fizikai és mentális tünetei. Mennyire érzem magam leterhelve? Metakommunikációs ismérvek. „Humor használata” gyakorlat. bemutatása és átbeszélése a stressz és munkahelyi kiégés fogalmának, ismérveinek, hatásainak. A kiégéshez vezető okok. A stressz és kiégés kialakulásának folyamata. Ezek által okozott változások hatásai. Burn-out gyorsteszt. Önértékelés, önbizalom. Egyénileg alkalmazható erőforrások a kiégés ellen.

A résztvevők bemutatkozása az elsődleges cél. Kommunikációs feladatok kerültek előkészítésre, melynek a célja a csapatépítés, és a résztvevők összekovácsolása valamint az egymás megismerése.

Meghatározásra került a képzés fő célja, az alapvető szabályok megismertetése és elfogadása (pl.: egymás iránti tisztelet.)

2021. július 06.:

Tematika: Hangulat kártya választása, megbeszélése, elemzése. A szeretet és az önmagunk iránti szeretet fontossága. Belső biztonság megteremtése. Saját érzések felismerése. „Kognitív stresszkezelés” gyakorlat. Az idő fontossága a kiégés folyamatában. Önbizonyosság, saját hatékonyságról való meggyőződés. „Empátia és értelem” gyakorlat. Nehéz helyzetek kezelése. Együttműködő kommunikáció jelentősége. „Gondolatok és érzések” tréning gyakorlat.

A második képzés napon a résztvevők közösen megfogalmazták a szociális képességek és készségek fogalmát és összetevőit. Majd az öt fő elem az éntudatosság, az önszabályozás, az empátia, a motiváció, és a társas készségek témakörében, fejlesztő helyzetgyakorlatokat teremtettünk és ezeket elemeztük közösen. A kommunikáció lényegi elemei kerültek hangsúlyozásra.

2021. július 07.:

Tematika: Hangulat kártya választása, megbeszélése, elemzése. A belső egyensúly és a belső biztonság megteremtése. Célok és a megoldásra törekvés. segítségkérés. A lépésekhez, kihez fordulhatok segítségért. Mentoráció. „A helyzet elhagyása” tréning gyakorlat. A tartós elégedettség megteremtése. Félelem és stressz oldása, ezáltal a motiváció növelése. „Alaphozzáállás” gyakorlat.

Az elsődleges szociális közegek megbeszélése. Önmagunk tisztelete és szeretete. Probléma és belső konfliktus megjelenése, ezek felismerése. Segítségkérés felismerése és folyamata. A belső értékek felismerése és összefoglalása a résztvevők által.



2021. július 08.:

Tematika: A kiegészi folyamat visszafordítása. Megsegítés csoportban, csoportos technikák elsajátítása. A megküzdés stratégiái. „Ismert” konfliktushelyzetek és stresszorok felismerése, megoldása, kezelése. Mit viszek haza? „Mini kiállítás” a tréning napokról. Vizsga feladat teljesítése csoportban.

A kiegészi folyamat csoport általi összefoglalása. Hangsúlyozása a csoportban történő feldolgozásnak, technikák alkalmazásának. A képzési napok témáinak összegzése és felkészülés a zárófeladatok elkészítésére. Egyéni beszélgetések. Tanúsítványok átadása. A képzési napokon feldolgozott módszertanok, helyzetek valamennyi célcsoport tag részére megoldási sémát és stratégiát jelöl a befogadó kisközösségek megerősítésében, ezáltal önmaguk megerősítésében; a társadalmi aktivitás növelésében, hiszen a szerzett tapasztalatok helyi szinten jelentenek megoldási formákat az aktuális kérdésekre, kihívásokra.

A képzésen résztvevők, az alkalmak során olyan technikákat és módszereket tudtak elsajátítani, amelyek a hétköznapokban; munkájuk ellátása során, akár kisközösségi életükben is alkalmazható a stresszes, konfliktusos napok során, amely hosszú távon kiegészhez vezethet.

A technikák és módszerek alkalmazása során képessé válnak az önsegítés mellett, az „egymás megsegítése gyakorlatra”; a csoportban tanult megküzdési stratégiák elsajátításával, mentálisan biztonságosabb munkahelyi és kisközösségi környezetet teremthetnek.

Ylanyi Katalin