



HUMAN-SERVICE MENTÁLHIGIÉNÉS TANÁCSADÁS

✉: 1015 BUDAPEST, CSALOGÁNY U. 12.

www.human-service.hu

Tel: (06) 30-386-9898

E-mail: mhc@human-service.hu

KÉPZÉSI PROGRAM BEMUTATÁSA

TÉMA ORIENTÁLT ÖNISMERETI SZEMINÁRIUM – PROGRAMAKKREDITÁCIÓ

1. A program célja

- A képzés elsődleges célja a munkahelyen dolgozó ember (munkavállaló) saját mentálhigiénés állapotának és közérzetének javítása. Az önismeret fejlesztésén keresztül a társas kapcsolatokban rejlő közösségi erő tudatosabbá tétele, illetve személyes aktív alkalmazása. A mindennapi életre kiható döntések felelősségvállalásának mélyítése, illetve a cselekvő magatartás következményeként létrejövő (ok-okozati viszony) felelősségteljesebb átlátása valamint megélése.
- A képzés elvégzését követően a résztvevők mind a (reaktív) cselekvőképessége és korrigáló készsége javul, mind pedig a megelőző/elkerülő eszköztára bővül. Az önismeret gyarapodásával – egyes lelki dinamikák felismerésével a szellemi és lelki egyensúly nyomán a személyes és munkahelyi döntéseikben a dolgozók által megélt stressz tartalom csökkenhet. A résztvevők problémamegoldó készsége javul, illetve az együttérző/együttműködő érzékenysége növekszik, mely a társas projektek és csapatmunka szempontjából rendkívül fontos tényező. Ezzel párhuzamosan a modern magyar társadalomban megjelenő negatív jelenségek pl.: elbátortalanítás (pesszimizmus) figyelemelterelés és a túlzó alkalmazkodás, mint a pszichére ártalmas veszélyforrások felismerő-készsége javul, az egyén törekvése egy tartósan megelégedett állapot felé tudatosabbá válik.

2. A program célcsoportja

- Nincs megkötés 18 életévtől.

3. A programba való bekapcsolódás feltételei

- **Végzettség:** Legalább általános iskolai végzettség
- **Szakmai gyakorlat:** nincs
- **Egészségügyi alkalmasság:** általában az irodai munkaköröknek megfelelő fizikai, mentális adottságok és képességek szükségesek.
- **Előzetesen elvárt ismeret(ek):** nincs(enek) a képzésen való részvétel előszűréshez kötött. Ennek formája, strukturált interjú.
- **Egyéb feltétel(ek):** A csoportos foglalkozások résztvevőinek létszáma csoportonként 8 főben maximalizált.) Az egyes csoportbeosztások kialakítása a résztvevők mentális

képességéhez igazodóan történhet, a képzés nemre, életkorra és végzettséghez igazodóan rugalmasan alakítható.

4. A program folyamata:

FAT elvárásainak megfelelő modulrendszer

1. Önismeret (egzisztencialista megközelítés metodikája alapján – az életszakaszaim értelme, jelentősége)
2. Kibontakoztatása annak, hogy elképzeléseim magamról miként felelnek annak, hogy milyenek látnak engem a környezetemben, illetve milyenek látom saját magamat)
3. Milyen eszközök állnak a rendelkezésemre, hogy megküzdjek saját hibáimmal, hiányosságaimmal.

5. A programban való részvétel feltételei

- Részvétel követésének módja: jelenléti ív, haladási napló, tutori jelentés
- Megengedett hiányzás: maximum 3 foglalkozásról történő hiányzás megengedett.
- Egyéb feltétel(ek): nincsenek.

6. Tervezett képzési idő

- 60 óra (60x60 perc) 3 szakasz modulokba rendezve 1 modul 20 órában, 2. modul 20 órában, 3 modul 20 órában.
- heti 1x120 perces csoportfoglalkozás.
- Távköztatási feladatsor megoldása.

7. A program során alkalmazott értékelési rendszer

- **Számonkérések formája:** távköztatási feladatsor megoldásának közös értékelése (pl.: Moodle) Csoportmunka során önértékelés, szóbeli visszacsatolás.
- **Számonkérések rendszeressége:** egy-egy témakör zárásakor.
- **Számonkérések tartalma:** az egyes moduloknál elsajátítandó ismeretek, kompetenciák szerint.
- **A felnőttek tudásszintjének ellenőrzésére szolgáló módszer(ek):** e-mailes tutori visszajelzés. Önértékelés, szóbeli visszajelzés.
- **Megszerezhető minősítések:** "a képzést teljesítette"
- **Megszerezhető minősítésekhez tartozó követelményszintek:** a távköztatás feladatsorának hiánytalan megküldése. Részvétel foglalkozásokon
- **Sikertelen teljesítés(ek) következménye(i):** A képzés megismétlése igény szerint.

8. A program zárásának feltételei:

- A távköztatás feladatsorának hiánytalan megküldése. Részvétel a foglalkozásokon.

Modulok bemutatása

1. Önismeret (egzisztencialista megközelítés metodikája alapján – az életszakaszaim értelme, jelentősége) 1. számú modul.

A képzés célja:

A modulban a résztvevők a csoportnormák és szabályok közös lefektetését követően megismerkednek az egzisztencialista pszichológia alaptéziseivel, mely fókuszát illetően a személyes múltbéli életút értelmezésére figyel, definiálva a résztvevők életútjának fontosabb állomásait azok jelentéstartalmát. Az önismereti modulban a résztvevők önismereti kérdőíveket töltenek ki, gondolkodnak az előre kiadott távoktatási feladatsoron, melyet részletesen a csoportos foglalkozásokon a csoport közösen dolgoz fel.

2. Kibontakoztatása annak, hogy elképzeléseim magamról miként felelnek annak, hogy milyennek látnak engem a környezetemben, illetve milyennek látom saját magamat, múltbéli és jelenbeli döntéseim alapján. 2. számú modul.

A képzés célja:

Belső félelmekre és szorongásokra koncentráltan a képzési modul kifejezetten az intrapszichés folyamatokra hívja fel a résztvevők figyelmét, feltárva azt, hogy a belső egyensúly milyen törékeny, mit kezdhetünk ezzel a törékenységgel a csoport által megismert életutak tükrében. A modulhoz a távoktatási feladatsorokon túl – a felelősségvállalás kérdését dolgozza fel, valamint egyes események ok-okozati összefüggéseire világít rá a tudatosítás folyamataként. Relaxációs gyakorlatok megismertetése a belső szemlélődéshez, és kritikus helyzetelemzésekhez. Kielégítetlen belső szükségletek (Core-needs) feltérképezése - a negatív egyensúlyban tartó mechanizmusok bevezetése.

3. Milyen eszközök állnak a rendelkezésemre, hogy megküzdjek saját hibáimmal, hiányosságaimmal hibás (maladaptív gondolkozási sémákkal) 3. számú modul

A képzés célja:

A tudatos élet nélkülözhetetlen eleme a jelenlét (az itt és most megélése) az aktív és passzív szemlélődés vagy cselekvés mellett döntés meghozatala. Egy adott szituációhoz (munkahelyi, családi eseményekhez) igazodó hozzáállás megválasztása, a választási helyzet elfogadása a felelősségvállalás elfogadását jelenti. A résztvevők belső erőforrásainak felfedezése, az örömök együttes megélése együttesen segíthet abban, hogy a nehéz helyzetekben helytálljon az illető. A kiegészítő feladatok és feladatsorok segítik a résztvevők eszközeinek bővülését a stresszes helyzetek gyorsabb és tudatosabb feldolgozását. Belső szükségletek és hiányok irányába a csoportban rendelkezésre álló erőforrások segítségével történő előremozdítás, bátorítás.