Slachta Margit
Nemzeti Szociálpolitikai Intézet

SZEMLÉLETFORMÁLÓ ÉS ÖNISMERETI TRÉNING AZ ESÉLYEGYENLŐSÉG JEGYÉBEN – FÓKUSZBAN A LÁTÁSSÉRÜLT SZEMÉLYEK

EFOP-3.8.2-16-2016-00001 és
VEKOP-7.5.1-16-2016-00001
kiemelt projektek
Cím: 1071 Budapest, Peterdy u. 15.
E-mail: efop382@nszi.hu
E-mail: vekop751@nszi.hu

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Szemléletformáló és önismereti tréning az esélyegyenlőség jegyében - fókuszban a látássérült személyek

OKTATÓI SEGÉDANYAG

Szerző

Németh Orsolya

Dr. Nagyné Berke Mónika

Németh Zsuzsanna Orsolya

Szakmai lektor

Szilaj Zsolt

EFOP-3.8.2-16-2016-00001 és a VEKOP-7.5.1-16-2016-00001 azonosítószámú, Szociális humán erőforrás fejlesztése című kiemelt projekt

Az EFOP-3.8.2-16-2016-00001 és a VEKOP-7.5.1-16-2016-00001 azonosítószámú, Szociális humán erőforrás fejlesztése című kiemelt projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A kiadvány a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet

EFOP-3.8.2-16-2016-00001 és a VEKOP-7.5.1-16-2016-00001

azonosítószámú,

Szociális humán erőforrás fejlesztése című kiemelt projekt

keretében készült

Kiadja a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet

1142 Budapest, Ungvár utca 64-66.

Telefon: +36 1 450 32 30, +36 1 450 32 35

www.nszi.hu

Felelős kiadó Dr. Tóth Tibor főigazgató

Budapest, 2021.

Tartalom

Előszó 6
Bevezetés 7
Első továbbképzési nap 9
1. Ismerkedés önismereti fókusszal 11
1.1. Nevem története 11
1.2. Bemutatkozás tárgyak segítségével 11
1.3. Címer készítése 12
1.4. Dominó 12
2. Találkozásaink 13
2.1. Találkozásaink a fogyatékossággal, fogyatékossággal élő emberekkel 13
2.2. Saját akadályozottság 13
2.3. Lépj közelebb! 14
2.4. Mi lennél, ha? 14
2.5. Asszociációk gyűjtése 15
2.6. Találkozás a fogyatékossággal (olvasmányélményekben, filmekben, színdarabokban) 15
2.7. Találkozás szakmai énünkkel, meghatározó élmények 15
2.8. Találkozás szakmai énünkkel, meghatározó személyek 16
2.9. Szakmai életem mérföldkövei 16
2.10. Erősségek és fejlesztendő területek szakmai életünkben 16
2.11. Miben vagyok jó? 17
2.12. Képzési nap zárása 17
Második továbbképzési nap 18
3. Sztereotípiák és előítéletek 18
3.1. Sztereotípia és előítélet, fogalmi meghatározás 18
3.2. Sztereotípiák és előítéletek a gyakorlatban 18
3.3. Saját csoportjaink 19
3.4. Közmondások gyűjtése 19
3.5. Fejezd be a mondatokat! 19
3.6. Kit látsz bennem? 20
3.7. Sztereotípiák és fogyatékosság 21
3.8. A sztereotípiák és előítéletek feloldása 21
4. Együttélésünk 22
4.1. A körön kívül 22
4.2. Engedjetek be! 22

4.3. Nehézségek és lehetőségek 23
4.4. Mindenhol együtt vagyunk 24
4.5. Színterek 24
4.6. Saját élmény 25
4.7. Befogadók vagyunk? 25
4.8. Képzési nap zárása 26
Harmadik képzési nap 27
5. A kölcsönösség művészete 27
5.1. Mozgass! 27
5.2. Együttműködés / kölcsönösség a segítő kapcsolatokban 28
5.3. Kölcsönösség a gyakorlatban 28
5.4. Kölcsönösség megvalósulásának szintjei 29
6. Értékeink 29
6.1. Miben vagyok értékes / különleges? 29
6.2. Egy kis panaszkodás 30
6.3. Esetmegbeszélés 30
6.4. Melyik testrész vagy szerv lennék 31
6.5. Testet öltött tudás 31
6.6. Kínai tanmese 32
6.7. Közös mese 32
6.8. Sikeres fogyatékossággal élő személyek 33
6.9. Sikeres életutak 33
6.10. Megküzdési módok, erőforrások gyűjtése 34
6.11. Mit tanultam az általam választott sikeres fogyatékossággal élő embertől? 34
7. Búcsúzásaink 35
7.1. Sokszínű érzések 35
7.2. Plakát készítése 35
7.3. Záró gyakorlatok – Mit viszek magammal és mit hagyok itt? 36
7.4. A képzés zárása 36
Forgatókönyv 37

Előszó

Köszöntjük a 30 tanórás ***„Szemléletformáló és önismereti tréning az esélyegyenlőség jegyében - fókuszban a látássérült személyek*”** c. szakmai tanfolyam típusú továbbképzés oktatójaként!

A továbbképzés célja, hogy a fogyatékossággal élő ellátottak, kiemelten a látássérült személyek esélyegyenlősége biztosításának minél magasabb színvonalon történő megvalósulása érdekében a személyes gondoskodást végző személyek számára szakmai személyiségfejlődésükhöz szemléletformáló és önismereti gyakorlatot és ehhez kapcsolódó elméleti ismereteket nyújtson.
A képzésen részt vevő segítő foglalkozású személyek önismeretük megalapozásán túl betekintést kapnak a fogyatékossággal élő emberek életébe és mindennapos nehézségeibe, a különféle fogyatékossági csoportok egymástól eltérő képességeire, igényeire és lehetőségeire, az egyes fogyatékossági típusokon belüli heterogenitásra, illetve a sztereotípiák és előítéletek mibenlétére, feloldására.

A képzés lehetőséget biztosít a résztvevőknek arra, hogy a fogyatékossággal élő személyekkel kapcsolatos szakmai és személyes tájékozottságuk elmélyüljön, irányukban a nyitottságuk növekedjen, illetve szemléletük abba az irányba változzon, hogy a fogyatékossággal élő emberekről nem kizárólag a segítségnyújtás alanyaként, hanem együttműködő félként, akár munkatársként is képesek legyenek gondolkodni. Mindezen célok elérése érdekében a képzés tréning módszertanra, gyakorlati foglalkozásokra, egyéni, páros, kiscsoportos és nagykörös gyakorlatokra, önismereti és önreflexiót igénylő tevékenységekre épül.

A tréning fontos szemléleti, módszertani és technikai keretét adja a páros vezetés. A trénerpárt egy ép és egy fogyatékossággal élő, lehetőség szerint látássérült tréner alkotja.

A fogyatékossággal élő tréner szakmai képesítése és gyakorlata alapján jogosult a tréning vezetésére, egyéni, személyes tapasztalata alapján történő részvétele pedig előmozdítja a továbbképzés céljának megvalósulását. Ugyanis trénerpár közös munkájával kiváló példát mutat a résztvevőknek ép és fogyatékossággal élő szakemberek kölcsönösségen alapuló együttműködésére. A fogyatékossággal élő tréner élettapasztalata emellett értékes és hasznos elemekkel, történetekkel, élményekkel gazdagítja a tréning folyamatát, ezen felül a résztvevők vele kapcsolatban is megélhetik mindazon élményeket, amelyeket a tréning során meg kívánunk tapasztaltatni. A fogyatékossággal élő tréner jelenléte, szakmai munkája, az ép trénerrel való partneri együttműködése közvetlenül szemlélteti a tréning által megcélzott kölcsönösségen, az egyéni értékek felismerésén és a fogyatékossággal élő személyekhez való új típusú közelítésen alapuló korszerű szemléletet. A fogyatékossággal élő személyekkel kapcsolatos attitűdök, sztereotipiák tekintetében új perspektívát jelenthet a fogyatékos személy, mint kolléga relációjának átélése. A fogyatékossággal élő tréner jelenlétében hatékonyan lehet szemléltetni a fogyatékossággal élő személyek speciális kommunikációs igényeit, a megfelelő együttműködési és munkamódokat.

Bevezetés

A továbbképzési tartalmak elsajátítását támogató szakmai anyag a résztvevők és képzők számára.

1. **Hallgatói tananyag:**
   - A továbbképzés témájához kapcsolódó elméleti ismereteket ad át.
   - Az adott fejezetben tanultak áttekintését segíti.
   - Gyakorlatorientált szakma- és módszerspecifikus ismereteket közvetít.
   - Az elsajátított ismereteket kérdések mentén is ellenőrizhetővé teszi.
   - Lehetőséget teremt egy-egy téma elmélyültebb tanulmányozására a felhasznált és ajánlott irodalom segítségével.

2. **Oktatói segédanyag:**
   - A továbbképzés megtartását támogató bővebb szakmai és módszertani háttéranyag.
   - A résztvevők felé támasztott követelmények megfogalmazása.
   - A számonkérés értékelési szempontjainak bemutatása.
   - Az egyes témákhoz tartozó diák kijelölése.
   - A szakmai tanfolyamhoz szükséges mellékletek bemutatása.
   - Forgatókönyv, mely a továbbképzés főbb tartalmi elemeit, szerkezetét, időkeretét és módszereit, eszközeit foglalja össze.

3. **Handoutok:**
   - A képzés során a résztvevők számára kiosztandó kiegészítő segédanyagok.

A szakmai tanfolyam során nem az a cél, hogy a Hallgatói tananyagban található összes elméleti ismeretet elmondja az oktató. A cél az, hogy a legfontosabb ismeretek, szemlélet átadását követően a felmerülő kérdések, gyakorlatok által az elméleti ismeretanyag azonnal összekapcsolódjon a résztvevők mindennapi szakmai munkájával és gondolatokat ébresszen.

A továbbképzés megtartásához javasolt felkészülési lépések:

1. Olvassa át részletesen a továbbképzés megtartásához rendelkezésre álló anyagokat, ismerje meg a továbbképzés kontextusát, célját, tartalmát, lehetséges résztvevőit, időkereteit és a továbbképzés megtartásához szükséges feltételeket.
2. A résztvevők maximális bevonása és a velük való hatékony kommunikáció céljából a továbbképzés megtartása előtt olvassa át a Hallgatói segédanyagot is. Ismerje meg, milyen információkhoz jutnak a témából a résztvevők!
3. A továbbképzési feltételek és a forgatókönyv figyelembevételével készüljön fel a továbbképzés megtartására.
4. Gondolja át előre és rögzítse a továbbképzés során bemutatandó példákat.
5. Tervezze meg az időkereteket és a megoldandó feladatokat! Fontos, hogy mindenre maradjon és jusson idő! Könnyebb lesz ezt átgondolni, miután megismerte a résztvevőket (milyen szakterületről érkeztek, milyen végzettséggel, milyen tapasztalatokkal).
6. Építse fel a gyakorlatokat! Biztosítsa a tárgyi feltételeket!

Javaslatok a továbbképzés egyes elemeinek megvalósításához:

- ***Gyakorlat*** – a témák feldolgozására irányuló résztvevői gyakorlatok többféle formában (egyéni munka, páros gyakorlat, kiscsoportos feladat, nagycsoportos megbeszélés) a tapasztalati tanulást szolgálják.

Gyakorlati szempontok az oktatási napok hatékony lebonyolításához:
A továbbképzésen résztvevő szakemberek a saját szakmaterületük szakértői, számos képzésen, továbbképzésen, szakmai tanfolyamon, műhelymunkán vettek már részt. Várhatóan nagy elvárásokkal érkeznek a továbbképzésre, ezek közül a következő öt a legfontosabb:

- A résztvevő szakemberek elvárják, hogy azonnal használható tudást kapjanak, azaz a gyakorlatban alkalmazható információkat adjunk számukra. Tudni akarják, hogyan kapcsolódik az adott tanulási program vagy továbbképzés az aktuális élethelyzetükhöz és munkafeladataikhoz, és hogyan segíti őket a program a szakmai céljaik elérésében – azaz, mit tudnak ebből használni?
- Közvetítsük a résztvevők felé, hogy a gyakorlat(ok) és az elméleti tananyag a résztvevők által alkalmazható lesz majd a valós helyzetekben.
- Elvárják, hogy tiszteljék és partnerként kezeljék őket. Nagyra értékelik, ha a továbbképzés oktatója tiszteletet mutat az egyén és a tanulási folyamat eredményeképpen elért eredmények iránt. Fontos számukra az, hogy a képző építsen a résztvevő szakemberek korábbi, a tanulás szempontjából releváns és meghatározó tapasztalataira.
- Elvárják, hogy aktívan részt vehessenek a tanulási folyamatban. A felnőttek kedvelik az aktív tanulást, a kiscsoportos feladatokat, és azokat, amelyek helyváltoztatással járnak. Az aktív részvétel elkötelezetté teszi a résztvevőt a tanulási folyamat iránt és nyitottabbá teszi új koncepciók befogadására.
- Elvárják, hogy a gyakorlatok után azonnali visszajelzéseket kapjanak. Az időben történt helyesbítő visszajelzés a sikeres tanulást, a tartalom és a készségek jó elsajátítását eredményezi. A tapintatos visszajelzés segíti a résztvevőt hibáinak kijavításában és megerősíti a helyes hozzáállást. A felnőtt tanulók a kedves, konstruktív kritikát szeretik. A helyesbítő visszajelzést minden esetben előzze meg egy elismerő, dicsérő visszajelzés.
- Elvárják, hogy a továbbképzés támogató környezetben valósuljon meg:
    - Szólítsunk minden résztvevőt a nevén a továbbképzés ideje alatt.
    - Hallgassuk meg minden résztvevő kérdését és véleményét.
    - Legyünk udvariasak és türelmesek.
    - Biztosítsuk a résztvevőket arról, hogy a hibázás a tanulás része.
    - Keressünk alkalmat arra, hogy mindenkit megerősítsünk.
    - Bátorítsuk a résztvevőket, hogy segítsék egymást a tanulás során.
    - Gondoskodjunk arról, hogy a tanulási környezet a lehető legkényelmesebb legyen.

Első továbbképzési nap

Bemutatkozás, a továbbképzés indítása

90 perc gyakorlat (Bevezető Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Bemutatkozás, tapasztalatok, motivációk, elvárások ***(60 perc)***	
Ismerkedést, névtanulást támogató gyakorlatok A csoportmunka elindítását, az ismerkedést, a meglévő kapcsolatok feltérképezését számos tréninggyakorlat szolgálja. Az alábbiakban javasolunk és röviden bemutatunk pár ismerkedést és a bizalmi légkör megalapozását szolgáló gyakorlatot. Bemutatkozás: A csoportvezetők röviden bemutatkoznak, majd megkérik a csoporttagokat, hogy ők is röviden osszanak meg magukról pár gondolatot (Név, munkahely, foglalkozás). Névlánc: A megfelelő csoportmunkához elengedhetetlen, hogy a csoporttagok tudják egymást a nevükön szólítani. Az egyik csoporttag elmondja a nevét, majd a mellette ülő személy előbb elmondja az előző ember, majd a saját nevét. A harmadik csoporttag már az előző két nevet ismétli meg, majd hozzáteszi a saját nevét és így haladunk körbe. Séta a térben: A gyakorlatot a csoportvezetők fokozatosan, lépésről lépésre instruálják. A trénerek megkérik a csoporttagokat, hogy saját tempójukban, ahogy nekik jól esik, szabadon sétálgassanak a teremben. Először csak figyeljenek befelé séta közben, hogy milyen testérzeteket vált ki belőlük a séta, majd forduljon figyelmük kifelé, előbb a termet vizsgálják meg, nézelődjenek a térben, majd kezdjenek egymásra, társaikra figyelni. Séta közben próbálják egymással felvenni a szemkontaktust, majd álljanak meg 1 pillanatra egymással szemben és mondják el nevüket, végül a gyakorlat utolsó részeként két ember találkozásakor adjanak egymásnak 1-1 pozitív visszajelzést. Térbeli szociometria: A gyakorlat célja a tréning résztvevői között meglévő kapcsolódások feltérképezése. A vezetők megkérik a csoporttagokat, hogy helyezkedjenek el a térben	Ebben a blokkban fontos a célirányos, rövid és frappáns bemutatkozás és ismerkedés, fő cél az alap-információk megosztása és a bizalmi légkör megalapozása. Az általunk bemutatott ismerkedést szolgáló játékok csupán javaslatok, a tréner választhat más gyakorlatot is, mely a képzés indításának céljaihoz illeszkedik. • A megadott időkeret tartása fontos! • Öntapadós etikettek használhatók a név kitűzésére.

különböző módon a következő szempontok szerint: Lakhely, munkahely, foglalkozás, klienskör. Páros bemutatkozás: A csoporttagok párokba rendeződnek, majd néhány percben röviden mesélnek magukról a párjuknak. A nagy körben a párok úgy mondják el egymásról, amit megtudtak, hogy mindenki a párja mögé állva, kezét a vállára helyezve a párja nevében egyes szám első személyben osztja meg a csoporttal, amit megtudott társáról. Névtanulós játék: A csoporttagok körben ülve egy labdát vagy babzsákot dobálnak egymásnak. Mindenkinek az a feladata, hogy mondja ki annak a társának a nevét, akinek dobni szeretne. • A projekt és a továbbképzés felépítésének ismertetése. • A teljesítés feltételeinek ismertetése. • Beadandó házi dolgozat teljesítése • Hiányzásra vonatkozó előírások **Csoportszabályok (30 perc)** Gyakorlat: Motivációk és elvárások tisztázása: 3-4-fős kiscsoportban a résztvevők megosztják egymással a csoporttal kapcsolatos motivációikat, elvárásaikat és esetleges félelmeiket. A csoportmunkához az alábbi kérdések szolgálnak vezérfonalként: • Mi hoztam erre a képzésre? • Mit várok ettől a tréningtől? • Miben szeretnék leginkább fejlődni / erősödni ezen a tréningen? • Azt szeretném, hogy ezen a tréningen legyen sok:… • Azt szeretném, hogy ezen a tréningen ne legyen:… • Attól félek, hogy ezen a tréningen:… A nagykörben a kiscsoportok a legfőbb sarkalatos pontokat jelzik vissza, az így kapott elvárásokat és félelmeket a vezetők felírják táblára vagy flipchart-ra. A vezetők röviden ismertetik a tréning tematikáját és időbeli beosztását, a teljesítés feltételeit, majd nagykörben összegyűjtik, rögzítik és felírják a csoportműködés tartalmi és formai kereteit, szabályait.	**Csoportszabályok** Mivel ez a képzés jellegét tekintve önismereti / személyiségfejlesztő tréning, különösen fontos az esetleges félelmek, gátak tisztázása és feloldása a résztvevőkben. Szintén az önismereti jellegből adódóan fontos hangsúlyozni a csoport szabályai között az egymás tiszteletén alapuló viszonyulás és kommunikáció, valamint a titoktartás jelentőségét. Mivel a tréning kettős vezetéssel valósul meg, ahol az egyik tréner látássérült, a csoportműködés kereteinek tisztázása során ki kell térni az ebből adódó speciális kommunikációs igényekre is. Érdemes hangsúlyozni, hogy a csoportszabályok a közös munkát, tanulást segítik, a segítő kapcsola-tokban gyakran használt szóbeli megállapodásnak számítanak.

Szünet

1. Ismerkedés önismereti fókusszal

Összesen 90 perc gyakorlat (1.1. – 1.4. sz. Handoutok)

Gyakorlati blokk	Instrukciók az oktatónak
Ismerkedés önismereti fókusszal	Kulcsszavak: önismeret, kölcsönös bizalom, egymás megismerésének mélyebb, személyesebb rétegei, csoportmunka elmélyítése. **A témakörhöz kapcsolódó gyakorlatok leírásai és a kapcsolódó oktatói instrukciók az egyes alfejezeteknél olvashatóak.**

1.1. Nevem története

25 perc gyakorlat (1.1. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Nevem története	A vezetők megkérik a csoporttagokat, hogy röviden osszák meg nagykörben a nevük történetét. pl. Kitől kapták a nevüket, mi a jelentése, hogyan viszonyulnak a saját nevükhöz, hogyan szeretik, ha szólítják őket, van-e becenevük. Instrukció: Fontos az időkeretek tartása, a csoporttagok irányítása, hogy történetük ne váljon parttalanná. Nevünk története érinti a „honnan jövünk” kérdését is, így előfordulhat, hogy ez a gyakorlat egyes résztvevőkben érzékeny témákat is érinthet.

1.2. Bemutatkozás tárgyak segítségével

30 perc gyakorlat (1.2. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Bemutatkozás tárgyak segítségével	A trénerek a terem közepén egy asztalra különböző tárgyakat pakolnak ki, majd megkérik a csoporttagokat, hogy járják körül az asztalt, ismerkedjenek a különböző tárgyakkal. Ezt követően minden résztvevőnek választania kell egy tárgyat, amelyet valamiért közel érez magához, ami valamit elárul róla. Végül mindenki megosztja a nagykörben, hogy mit választott és miért, illetve hogy mit mond el róla az adott tárgy. Instrukció: A trénerek fantáziájára van bízva, hogy milyen tárgyakat használnak a gyakorlathoz, de pl. praktikusak lehetnek a kisebb használati tárgyak, dísztárgyak, termések, kagylók, kavicsok, stb.

1.3. Címer készítése

25 perc Gyakorlat (1.3. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Címer készítése	Egyéni feladatmegoldás keretén belül minden résztvevő elkészíti saját címerét. A címer őt magát reprezentálja, azt jelenítse meg, ami számára fontos, ill. rá jellemző. A gyakorlat lezárásaként mindenki röviden bemutatja a saját címerét. Instrukció: Érdemes több eszközt is felajánlani a címer elkészítéséhez. Lehet lerajzolni, akár színesben, akár csak tollal, de a címer elkészíthető gyurmából is. Szükséges eszközök: papír, toll, színes ceruza vagy zsírkréta, gyurma.

1.4. Dominó

10 perc Gyakorlat (1.4. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Dominó	Mint ahogy a dominónak van két oldala két különböző számértékkel, úgy nekünk is vannak különböző tulajdonságaink, melyekkel tudunk egymáshoz kapcsolódni. A játék során a dominó két oldalát a két kezünk jelképezi. Az egyik tréner indítja el a kört úgy, hogy mond 1-1 tulajdonságot, amely rá jellemző, és amelyet a két keze képvisel. Aki tud kapcsolódni bármelyik tulajdonságához, mert rá is jellemző, odamegy és megfogja a kezét, majd mond egy másik rá jellemző tulajdonságot, amit a másik keze jelképez, és amelyhez szintén lehet kapcsolódni az előbbieknek megfelelően. A gyakorlat végére mindenki tud kapcsolódni valakihez, így a kör bezárul. Instrukció: Jó lezárása ennek az önismereti blokknak ez a könnyed, mozgásos gyakorlat, melynek végén a csoport egy kört alkot.

Szünet

2. Találkozásaink

Összesen 270 perc Gyakorlat (2.1 sz. – 2.11. Handoutok)

Gyakorlati blokk	Instrukciók az oktatónak
Találkozásaink	Kulcsszavak: fogyatékosság, fogyatékossággal élő emberek, találkozás, akadályozottság, fogyatékossági típusok, szakmai személyiség. **A témakörhöz kapcsolódó gyakorlatok leírásai és a kapcsolódó oktatói instrukciók az egyes alfejezeteknél olvashatóak.**

2.1. Találkozásaink a fogyatékossággal, fogyatékossággal élő emberekkel

45 perc Gyakorlat (2.1. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Találkozásaink a fogyatékossággal, fogyatékossággal élő emberekkel	A csoporttagok 3-4 fős kiscsoportokba rendeződnek. Először röviden megosztják egymással legelső találkozásukat a fogyatékosság témájával, illetve egy fogyatékossággal élő személlyel. Elképzelhető, hogy itt egy gyermekkori élmény / találkozás kerül felidézésre. Ezt követően ugyanabban a kiscsoportban a résztvevők a fogyatékossággal / fogyatékos emberrel való találkozásaik közül a legmeghatározóbb, számukra legfontosabb élményt idézik fel és osztják meg egymással. Az élménymegosztásokat követően a nagykörben minden csoporttag mind a két találkozással összefüggésben annyit oszt meg, hogy mit érzett akkor és mit érez most. Instrukció: A gyakorlathoz kapcsolódó élményfelidézés és az azokhoz társuló érzelmek tudatosítása némelyeket komolyabban is megérinthet, ezért fontos a csoportvezetőknek az esetleges megérintődéseket észlelni és megfelelő érzékenységgel kezelni. Előfordulhat, hogy néhány résztvevőnél egybeesik a legelső és a legmeghatározóbb találkozás, így ők csak egy élményt tudnak felidézni.

2.2. Saját akadályozottság

45 perc Gyakorlat (2.2. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Saját akadályozottság	4 fős csoportok alakulnak, lehetőség szerint mindenki másik csoportban dolgozzon, mint előzőleg. A résztvevők olyan élményeket, saját élethelyzeteket osztanak meg egymással, amikor ők maguk voltak valamiben akadályozottak. Szempontok a csoportmunkához: miben voltak akadályozottak, ez tartós vagy átmeneti akadályozottság volt, hogyan élték meg, mi volt ebben a helyzetben a legnehezebb, mi segített nekik ekkor. A kiscsoportok az élménymegosztást követően e szempontok mentén adnak visszajelzést a nagykörben.

	Instrukció: Az akadályozottsággal kapcsolatos élményfelidézés szenzitív témákat is érinthet, a trénereknek fontos odafigyelni és kezelni az esetleges megérintődéseket. A gyakorlat összegzése során rá lehet világítani az akadályozottság és fogyatékosság összefüggéseire.

Ebédszünet

2.3. Lépj közelebb!

30 perc Gyakorlat (2.3. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Lépj közelebb!	A csoport egyik fele egymás mellé felsorakozik, majd velük szemben kb. 2-m távolságra a csoport másik fele is ugyanígy elhelyezkedik. Páratlan létszámú csoport esetén az egyik tréner is beáll, mert fontos, hogy a résztvevők egymással szemben helyezkedjenek el és ily módon párokat alkossanak. Az egyik sor némán, lassú léptekkel közelít a szemben álló sorhoz, de egyéni ütemben. A szembenálló tekintetével jelzi társának, hogy meddig jöhet közelebb, ha megértette, akkor megáll abban a távolságban, amire jelzést kapott. Ha mindenki megállt, akkor megnézik a cipők orra közötti távolságot, maguknál és másoknál is. Visszamennek a helyükre. A következőkben a másik sor közelít hasonlóképpen az elsőhöz. Minden ugyanúgy zajlik, mint az előbb. A gyakorlat végén az egymással szemben álló párok leülnek és megbeszélik élményeiket, tapasztalataikat. Végezetül a nagykörben is érdemes kitérni röviden a gyakorlat legfőbb tanulságaira. Instrukció: A gyakorlat jól reprezentálja a találkozásokat, a közelítést egymáshoz és a tréning témájához, valamint a saját és mások határainak észlelését, tiszteletben tartását.

2.4. Mi lennél, ha?

15 perc Gyakorlat (2.4. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Mi lennél, ha?	Nagykörös beszélgetés arról, hogy a résztvevők, ha választhatnának, mely fogyatékosságot választanák, milyen fogyatékossággal rendelkeznének és miért. Instrukció: Bár ez a kérdésfeltevés elsőre szokatlannak, akár bizarrnak és életszerűtlennek tűnhet, mégis nagyon hasznosnak és előrevivőnek tartjuk, mert előkerülhetnek a különböző fogyatékossági típusokkal kapcsolatos félelmek, hiedelmek, sztereotípiák, amelyekkel a tréning folyamán még dolgozni fogunk.

2.5. Asszociációk gyűjtése

20 perc Gyakorlat (2.5. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Asszociációk gyűjtése	3-4 fős kiscsoportokban asszociációk gyűjtése 1-1 fogyatékossági típushoz kapcsolódóan. Minden csoport egy fogyatékossági típushoz kapcsolódó asszociációkat gyűjt össze és ír le. A csoportoknak a következő hívószavakra kell asszociálni: látássérültség, hallássérültség, mozgássérültség, értelmi fogyatékosság, autizmus. A csoportok az asszociációik listáját röviden ismertetik a nagykörben. Instrukció: Ez az asszociációs feladat az előző gondolatot segít tovább vinni, az asszociációk révén szabadon áramolhatnak a különböző érzések, gondolatok a fogyatékossági típusokhoz kapcsolódóan.

2.6. Találkozás a fogyatékossággal (olvasmányélményekben, filmekben, színdarabokban)

25 perc Gyakorlat (2.6. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Találkozás a fogyatékossággal (olvasmányélményekben, filmekben, színdarabokban)	Újabb kiscsoportok alakulnak, feladatuk különböző filmek, olvasmányok, esetleg színdarabok összegyűjtése, melyekben találkoztak a fogyatékosság témájával. Minden csoport ismerteti az összegyűjtött műveket és közösen rögzítik a táblára vagy flipchartra. Instrukció: Ez a gyakorlat lehetővé teszi, hogy ne csak a személyes találkozásokon keresztül szemléljék a fogyatékossággal élő emberek helyzetét a résztvevők. Fontos kitérni arra is, hogy ezek a kulturális élmények hogyan hatottak rájuk, milyen érzéseket váltottak ki belőlük.

Szünet

2.7. Találkozás szakmai énünkkel, meghatározó élmények

20 perc Gyakorlat (2.7. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Találkozás szakmai énünkkel, meghatározó élmények	3-4 fős kiscsoportok alakulnak, és a résztvevők megosztják egymással, hogy milyen élmények, történések formálták szakmai identitásukat, mi vezette őket arra a területre, ahol jelenleg dolgoznak. Minden kiscsoport röviden összegzi a nagykörben a megbeszélés konklúzióját. Instrukció: Ebben a blokkban a szakmai énünkkel találkozunk kicsit közelebbről. Fontos tudatosítani a résztvevőkben azokat az élményeket, hatásokat, életeseményeket, melyek hatottak szakmai személyiségük formálódására, fejlődésére.

2.8. Találkozás szakmai énünkkel, meghatározó személyek

15 perc Gyakorlat (2.8. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Találkozás szakmai énünkkel, meghatározó személyek	A munka ugyanabban a kiscsoportban folytatódik. Most azt gondolják végig a résztvevők, hogy kik voltak azok a személyek pl. családtagok, pedagógusok, kollégák, stb., akik hatást gyakoroltak szakmai életükre, szakmai személyiségükre. Van-e esetleg olyan személy az életükben, akire szakmai példaképként tekintenek. A csoportok rövid visszajelzést adnak a nagykörben munkájukról. Instrukció: Ez a gyakorlat azt segít tudatosítani és tisztázni, hogy kik voltak azok a személyek, akik fontos szerepet játszottak és hatást gyakoroltak a résztvevők szakmai személyiségére.

2.9. Szakmai életem mérföldkövei

15 perc Gyakorlat (2.9. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Szakmai életem mérföldkövei	Egyéni munka keretében a résztvevők átgondolják és le is írják vagy lerajzolják szakmai életük alakulásának, fejlődésének főbb és leginkább meghatározó állomásait. Instrukció: Fontos látni múlt, jelen és jövő egységét. Ez a gyakorlat segít tudatosítani a résztvevőknek, hogy a szakmai élet terén honnan indultak, merre tartanak és milyen fő mérföldkövek határozták meg szakmai útjukat.

2.10. Erősségek és fejlesztendő területek szakmai életünkben

15 perc Gyakorlat (2.10. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Erősségek és fejlesztendő területek szakmai életünkben	Párok alakulnak, és szakmai személyiségükről beszélgetnek. A fókuszban a munkavégzéshez kapcsolódó erősségek és esetleges fejlesztendő területek állnak. Instrukció: Ez a gyakorlat segít a résztvevőknek tisztázni saját erősségeiket, valamint hogy miben szeretnének változni, fejlődni munkavégzésük során. Fontos részét képezi ez a tudás szakmai önismeretüknek.

2.11. Miben vagyok jó?

10 perc Gyakorlat

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Miben vagyok jó?	A trénerek megkérik a csoporttagokat, hogy a nagykörben osszák meg röviden, hogy miben tartják magukat jónak munkájuk során. Segítség képpen lehet azt az instrukciót is adni, hogy fejezzék be a következő mondatot: Munkám során azt tartom legfőbb erősségemnek, hogy:… Instrukció: Ez a gyakorlat azt a szemléletmódot erősíti, hogy ne a hiányosságokra, deficitekre fókuszáljunk, hanem tudatosítsuk meglévő erőforrásainkat.

2.12. Képzési nap zárása

15 perc Gyakorlat (2.11. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Képzési nap zárása	Zárókör, ki hogyan érezte magát, ki mit visz haza a mai napból.

Második továbbképzési nap

3. Sztereotípiák és előítéletek

Összesen 180 perc Gyakorlat (3.1. – 3.8. sz. Handoutok)

Gyakorlati blokk	Instrukciók az oktatónak
Sztereotípiák és előítéletek	Kulcsszavak: sztereotípia és előítélet fogalmi meghatározása, hatásuk a viszonyulásainkra. **A témakörhöz kapcsolódó gyakorlatok leírásai és a kapcsolódó oktatói instrukciók az egyes alfejezeteknél olvashatóak.**

3.1. Sztereotípia és előítélet, fogalmi meghatározás

15 perc Gyakorlat (3.1. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Sztereotípia és előítélet, fogalmi meghatározás	Nagykörös beszélgetés a sztereotípia és az előítélet fogalmi mibenlétéről, a fogalmak közötti hasonlóságokról és különbözőségekről. A trénerek rögzítik a gyűjtés eredményeit táblán vagy flipchart-on. Instrukció: A trénerek részéről elengedhetetlen a fogalmak korrekt ismerete és tisztázása. A pontos fogalmi tisztázás segít a további gyakorlatok megalapozásában.

3.2. Sztereotípiák és előítéletek a gyakorlatban

15 perc Gyakorlat (3.2. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Sztereotípiák és előítéletek a gyakorlatban	Nagykörben sztereotipizált, valamint előítélet tárgyát képező csoportok gyűjtése és felírása táblára vagy flipchart táblára. Instrukció: Ez a gyakorlat tovább mélyíti a sztereotípia és előítélet fogalmainak mibenlétét. Fontos tanulság, hogy a fogyatékossággal élő emberek csoportja esetén mind a különböző sztereotípiák, mind az előítéletek aktívak lehetnek.

3.3. Saját csoportjaink

25 perc Gyakorlat (3.3. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Saját csoportjaink	Páros beszélgetés arról, hogy a résztvevők tartoztak-e, tartoznak-e sztereotipizált vagy előítélet tárgyát képező csoportokba. Ha igen, milyenekbe? Hogyan élték / élik meg ezen csoporttagságaikat? Hogyan kezelik az irántuk megnyilvánuló sztereotípiákat és előítéleteket? Instrukció: Ez a gyakorlat rámutat, hogy mindannyian válhatunk sztereotípiák és előítéletek tárgyává.

3.4. Közmondások gyűjtése

15 perc Gyakorlat (3.4. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Közmondások gyűjtése	Nagykörben olyan szólások, mondások, közmondások gyűjtése és összeírása, melyekben fellelhetők különböző sztereotípiák és előítéletek. Instrukció: Ez a gyakorlat rámutat, hogy a köznyelvben, hétköznapi gondolkodásunkban mennyire jelen vannak és élnek a különböző sztereotípiák és előítéletek.

3.5. Fejezd be a mondatokat!

20 perc Gyakorlat (3.5. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Fejezd be a mondatokat!	Egyéni munka keretében a résztvevőktől azt kérjük, hogy fejezzék be az alábbi mondatokat: A fiúk nem tudnak:… A lányok nem tudnak:… Az idős emberek nem tudnak:… A fogyatékos személyek nem tudnak:… A fogyatékos emberek mindig:… Az egyéni munkát követően nagykörben mindenki megosztja a saját mondatait, majd megvizsgáljuk, hogy mennyire jelennek meg bennük a sztereotípiák és az előítéletek, ill. tudnak-e említeni kivételeket, akikre nem illik a mondatbefejezésük. Instrukció: Ez a gyakorlat is segít abban, hogy tetten érjük a bennünk élő sztereotípiákat és megvizsgáljuk azok realitását.

Szünet

3.6. Kit látsz bennem?

45 perc Gyakorlat (3.6. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Kit látsz bennem?	A csoportot 4-5 kisebb csoportra bontjuk, és külön-külön adjuk ki nekik a feladatot. A csoportok kapnak egy-egy fényképet és egy kitöltendő űrlapot, illetve közösen kapják meg az instrukciót, ami minden csoport esetében egyforma. Az instrukció tartalmazza, hogy minden csoport ugyanarról a személyről kapott egy-egy fényképet – fontos, hogy nem ugyanazt, de ezt nem szabad hangsúlyozni -, illetve egy űrlapot, amit a fénykép által inspirált válaszok alapján kell kitölteniük. A csoportok közötti különbség tehát a fényképekben rejlik, melyek ugyanazt a személyt ábrázolják, egy átlagosan jó külsejű fiatal nőt vagy férfit, ám az egyik esetben nem látható rajta semmi szokatlan, míg a többi képen fehér botot tart a kezében, kerekesszékben ül, vagy botra támaszkodva jár, esetleg sötét szemüveget visel. A csoportok feladata minden esetben, hogy az űrlapon található kérdéseket annak alapján válaszolják meg, (a rublikákat annak alapján töltsék ki) amit a fényképen szereplő személlyel kapcsolatban, róla gondolnak. Az űrlapon meg kell jelölniük, hogy szerintük a képen látható személy mennyi idős, hol és kivel vagy kikkel él, mivel foglalkozik, hogyan tölti szabadidejét, mik a jövőbeni tervei, milyen a személyisége stb. Az űrlapokat ezt követően a csoportok kicserélik egymás között és megvitatják a többiek véleményét is. Ezt követően a nagy csoport közös megbeszéléssel elemzi mindegyik leírást, majd felfedjük a különbséget a kiadott fényképek között. Instrukció: A gyakorlattól többek között azt várjuk, hogy a résztvevők különböző képet fognak leírni a fogyatékos és egészséges emberként ábrázolt személyről. A gyakorlat végén a különbség felfedésével éppen az a célunk, hogy a csoporttal felismertessük, hogy az emberi észlelés és gondolkodás milyen mértékben támaszkodik a kategorizációra és a sztereotipizálásra, ami egyszerre teszi áttekinthetővé és megismerhetővé a világot, ugyanakkor az emberi információ felvételben, feldolgozásban, tárolásban és előhívásban számos pontatlanságot eredményez. A gyakorlathoz használt képeket az oktatói segédanyaghoz csatolt 1. sz. melléklet tartalmazza.

3.7. Sztereotípiák és fogyatékosság

35 perc Gyakorlat (3.7. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Sztereotípiák és fogyatékosság	Ismét 3-4 fős kiscsoportok alakulnak, majd minden csoport húz egy kártyát, melyen valamely fogyatékossági csoport szerepel. A kártyákon a következők szerepelnek: • Látássérült emberek • Hallássérült emberek • Mozgássérült emberek • Értelmi fogyatékos emberek • Autista emberek A csoportok feladata, hogy az általuk húzott kártyán szereplő csoporttal kapcsolatos sztereotípiákat gyűjtsenek össze. Végezetül a nagykörben minden csoport ismerteti a közös gyűjtés eredményét. Instrukció: A gyakorlat révén láthatóvá válnak a különböző fogyatékossági csoportokkal kapcsolatosan létező sztereotípiák és előítéletek. Fontos ezeknek a jelenségeknek a tudatosítása és realitásuk megvizsgálása.

3.8. A sztereotípiák és előítéletek feloldása

10 perc Gyakorlat (3.8. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
A sztereotípiák és előítéletek feloldása	A téma összegzéseként nagykörös beszélgetés arról, hogy mit tehetünk egyéni, csoport és közösségi szinten a sztereotípiák és előítéletek feloldása érdekében. A megbeszélés eredményeit rögzítjük a táblán vagy flipcharton. Instrukció: Fontos látni, hogy a sztereotípiák léte szükséges jelenség, a világban való könnyebb eligazodást szolgálják, de magukban hordozzák a torzítás, leegyszerűsítés veszélyeit is, ezért törekedni kell a pontos megismerésre.

Szünet

4. Együttélésünk

Összesen 270 perc Gyakorlat (4.1. – 4.8. sz. Handoutok)

Gyakorlati blokk	Instrukciók az oktatónak
Együttélésünk	Témák és célok: "az egyén nem egyenlő a fogyatékosságával", a fogyatékossá válás, mint gyász- és adaptációs folyamat, A társadalmi integrációt támogató rendszerekkel kapcsolatos élményszerzés, a résztvevők támogatása abban, hogy a fogyatékos emberekkel való munka terepén biztonsággal mozogjanak, illetve hogy nem csak a kliensük lehet fogyatékos, hanem a munkatársuk is. Kulcsszavak: társadalmi integráció, kirekesztettség, diszkrimináció, befogadás / inklúzió, kiszolgáltatottság, segítés, együttműködés. **A témakörhöz kapcsolódó gyakorlatok leírásai és a kapcsolódó oktatói instrukciók az egyes alfejezeteknél olvashatóak.**

4.1. A körön kívül

30 perc Gyakorlat (4.1. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
A körön kívül	A csoporttagok párokba rendeződnek és olyan élményeket idéznek fel saját életükből és osztják meg egymással, amikor ők maguk érezték magukat kirekesztettnek és nem tudtak egy adott körhöz csatlakozni. Hogyan élték meg ezeket a helyzeteket? Tettek-e valamit a saját befogadásuk érdekében és ha igen, mit? A párok a nagykörben csupán annyit jeleznek vissza, hogy mi volt az a kör, ahova tartozni szerettek volna. A gyakorlat második felében a párok azt a kérdést járják körül, hogy a fogyatékossággal élő személyek élnek-e meg kirekesztettséget és ha igen, mely körökhöz jelent nehézséget számukra csatlakozni. A nagykörben a párok azokat a területeket jelzik vissza, ahol szerintük kirekesztést élhetnek meg a fogyatékos emberek. A trénerek rögzítik a párok összefoglalóit a táblán vagy flipcharton. Instrukció: A gyakorlat rámutat, hogy nem kell ahhoz fogyatékossággal élő embernek lenni, hogy valamilyen kirekesztettséget éljünk át. A saját élmények felidézése a kirekesztettséggel kapcsolatosan segíti az empatikus viszonyulást a fogyatékos személyek kirekesztettsége iránt. A gyakorlat a saját élmények felidézése révén érzékeny témákat is megnyithat, ezért fontos a trénerek részéről az esetleges megérintődéseket empatikusan kezelni.

4.2. Engedjetek be!

30 perc Gyakorlat (4.2. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Engedjetek be!	A csoporttagok felállnak, és nagy kört alkotnak. A tréner megkér egy önként jelentkezőt, hogy álljon ki a körből. A csoporttagok szorosan egymás mellett állnak és zárt kört alkotnak, a kívülálló személy a körön kívül körbe jár. A személynek az a feladata, hogy érje el, hogy beengedjék őt a körbe. A csoporttagok csak akkor engedhetik be, ha olyat tesz, vagy mond a kívülálló, hogy valóban azt érzik, hogy beengedhetik őt. A gyakorlat akkor igazán hatásos, ha a kör tagjai sokáig, vagy egyáltalán nem engedik be kívülálló társukat. Miután a kívülálló bejutott a körbe, más önként vállalkozó is próbát tehet. Ezt követően mindenki visszaül a helyére és megosztásra kerülnek a gyakorlathoz kapcsolódó tapasztalatok, érzések. A gyakorlat feldolgozásának szempontjai: • Milyen érzés volt a körön kívül lenni? • Milyen érzés volt, amikor elutasítottak? • Mit éltem meg, amikor beengedtek? • Milyen érzés volt, amikor valakit elutasítottam? • Hogy éltem meg, amikor valakit beengedtem? Instrukció: A gyakorlat lehetőséget nyújt arra, hogy a résztvevők megélhessék, milyen érzés egy körön belül és kívül lenni. A gyakorlat érzékeny témákat is érinthet, ezt a trénereknek figyelembe kell venniük.

4.3. Nehézségek és lehetőségek

30 perc Gyakorlat (4.3. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Nehézségek és lehetőségek	3-4 fős kiscsoportok alakulnak és minden csoport választ egy fogyatékossági típust (típuson belül fokozatot is lehet, pl. nagyothalló vagy siket). A csoport feladata, hogy végiggondolják és összeírják, hogy a mindennapi életben milyen nehézségei lehetnek az általuk választott fogyatékossággal élő személynek és milyen külső és belső lehetőségek, belső erőforrások, segítség járulhat hozzá ezen nehézségek hatékony kezeléséhez. Ezt követően a nagykörben minden csoport röviden ismerteti gyűjtőmunkájuk eredményét. Instrukció: A gyakorlat segít végiggondolni és rátekinteni a fogyatékos emberek mindennapi életére, nehézségeikre és az önálló életvitelüket támogató lehetőségekre.

Ebédszünet

4.4. Mindenhol együtt vagyunk

60 perc Gyakorlat (4.4. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Mindenhol együtt vagyunk	A gyakorlat első részében nagykörös beszélgetés és gyűjtés, melynek során a saját tapasztalatokból kiindulva olyan hétköznapi színtereket kell mondani, ahol fogyatékossággal élő emberekkel is lehet találkozni. A tréner az összes elhangzott színteret felírja a táblára vagy flipchartra, majd a résztvevők közreműködésével különböző kategóriákat alkot a színterekből (pl. szolgáltatás, közlekedés, oktatás, kultúra stb.). Ezután a jelenlevők 3-4 fős kiscsoportokat alkotnak, majd egy választott kategórián belül megosztják egymással a színterekkel kapcsolatos saját élményeiket, ahol megvalósult fogyatékos és nem fogyatékos személyek találkozása. A megosztás után választanak egy saját vagy az elhangzottakból kreált fiktív történetet, amit kis jelenet formájában bemutatnak a többieknek. Nagykörös megbeszélés zárja a gyakorlatot. Instrukció: A gyakorlat célja annak realizálása, hogy a fogyatékossággal élő emberről ne csak, mint „gondozottról”, vagy „kliensről” gondolkodjanak a résztvevők, hanem mint hozzájuk hasonló embertársukról, aki ugyanúgy közlekedik, szórakozik, sportol, egyszóval él, mint ők.

4.5. Színterek

30 perc Gyakorlat (4.5. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Színterek	3-4 fős kiscsoportok alakulnak. Feladatuk az előző gyakorlat során összegyűjtött színterek közül egyet kiválasztani és részletesen megvizsgálni a következő szempontok alapján: Milyen nehézségeket rejt magában az adott színtéren ép és fogyatékossággal élő emberek találkozása, együtt élése? Milyen lehetőségeket hordoz az adott színtéren ép és fogyatékossággal élő emberek találkozása, együtt élése? Hogyan lehet a felmerülő nehézségeket csökkenteni? A gyakorlat zárásaként minden kiscsoport rövid visszajelzést ad gyűjtőmunkájuk eredményéről. Instrukció: A gyakorlat azt kívánja érzékeltetni, hogy ép és fogyatékossággal élő emberek együttélése a különböző élet-színtereken nem zökkenőmentes, folyamatosan tenni kell a megvalósulásáért.

Szünet

4.6. Saját élmény

45 perc Gyakorlat (4.6. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Saját élmény	A gyakorlat első lépéseként párok alakulnak, jó, ha egymást választják a párok, mert ebben a gyakorlatban a bizalomnak fontos szerepe van. A pár egyik tagjának lehetősége nyílik valamely akadályozottság / fogyatékosság megtapasztalására, kipróbálására, miközben párja segítőként támogatja őt. Majd szerepet cserélnek. Legkönnyebben szemtakaró segítségével a látássérülés, füldugó segítségével a hallássérülés, kerekesszék, járókeret, esetleg lekötözött kéz segítségével a mozgássérülés állapotát lehet szimulálni. A párok feladata, hogy a „fogyatékos" személy valamely feladatot hajtson végre a párja segítségével. A párok bátran közlekedhetnek az épületben, jó ötlet lehet pl. a mosdó vagy a büfé felkeresése, öltözködés, egy csoki kibontása stb. Miután a párok visszatérnek a terembe, az élmények nagykörben történő megosztása zárja a gyakorlatot. Instrukció: A saját élmények megtapasztalása a kiszolgáltatottságról, a segítség kérése és elfogadása önismeretünket gazdagítja, valamint új szempontokat ad ahhoz, ahogyan a fogyatékossággal élő emberekről gondolkozunk. A kiszolgáltatottság megtapasztalása, a bizonytalanság érzése esetenként erős érzelmi reakciókat válthat ki a résztvevőkből, ezért különösen fontos ezeknek az érzéseknek a feldolgozása. A gyakorlat eszközigénye: szemtakaró, esetleg szimulációs szemüveg, füldugó, kerekesszék, járókeret. Az eszközök beszerzési helye?

4.7. Befogadók vagyunk?

30 perc Gyakorlat (4.7. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Befogadók vagyunk?	3-4 fős kiscsoportokban a gyakorlat első részeként a résztvevők azt gondolják végig, hogy mennyire befogadó a saját munkahelyük. Van-e náluk fogyatékossággal élő dolgozó? Mi kellene ahhoz, hogy legyen? Mely munkakörökben tudnák elképzelni? A nagykörben röviden megosztják tapasztalataikat, gondolataikat a témával kapcsolatban. A gyakorlat második részében azt gondolják végig a csoportok, hogy társadalmi szinten mely tényezők nehezítik és melyek segítik ép és fogyatékossággal élő emberek együttélését. Ők maguk a saját szintjükön mivel tudnak hozzájárulni ahhoz, hogy elfogadóbb, befogadóbb társadalommá váljunk? Ezeket a gondolatokat is röviden visszajelzik a csoportok a nagykörben. Instrukció: Fontos a szemléletváltás erősítése, hogy a csoporttagok el tudják képzelni, sőt akár tenni is tudjanak annak érdekében, hogy egy fogyatékossággal élő ember ne csak a segítségnyújtás alanya legyen, hanem lehetőség legyen például vele együtt dolgozni is. Erre mutat példát a tréning kettős vezetése is.

4.8. Képzési nap zárása

15 perc Gyakorlat (4.8. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Képzési nap zárása	A nap zárásaként a zárókörben a következő kérdések mentén összegezzük a napot: Hogy éreztem magam a második képzési napon? Mi gondolkodtatott el leginkább? Mi érintett meg érzelmileg?

Harmadik képzési nap

5. A kölcsönösség művészete

Összesen 90 perc Gyakorlat (5.1. – 5.4. sz. Handoutok)

Gyakorlati blokk	Instrukciók az oktatónak
A kölcsönösség művészete	Kulcsszavak: Ép és fogyatékos emberek közötti kiegyensúlyozott együttélés fő tényezőinek tudatosítása, a kölcsönösség, mint a kapcsolódás kulcstényezője. **A témakörhöz kapcsolódó gyakorlatok leírásai és a kapcsolódó oktatói instrukciók az egyes alfejezeteknél olvashatóak.**

5.1. Mozgass!

15 perc Gyakorlat (5.1. sz. Handout)

Gyakorlat	**Instrukciók az oktatónak**
Mozgass!	A csoporttagok székük kissé hátra tolva elkezdenek sétálgatni a teremben, majd igyekeznek egymással fölvenni a szemkontaktust. Ha valakivel érzik a „kölcsönösséget”, akkor a szemkontaktus felvételét követően párt alkotva húzódjanak félre. Miután ily módon kialakultak a párok, álljanak egymással szemben. A „mozgató” félnek az a feladata, hogy mozgassa, hajtogassa vele szemben álló társa karjait. A „mozgatott” félnek az a feladata, hogy feszítse be izmait és ne engedje, hogy társa tetszőlegesen mozgassa a két karját. A gyakorlat második felében arra kérjük a „mozgatott” felet, hogy lazítsa el izmait és engedje, hogy társa tetszőlegesen mozgassa a két karját, kezét. Ezt követően a párok szerepet cserélnek, majd megbeszélik egymással a gyakorlat tapasztalatait, élményeit. A gyakorlat lezárásaként igény szerint nagykörös megosztásra is lehetőséget érdemes biztosítani. Instrukció: Ez a rövid mozgásos gyakorlat azt próbálja illusztrálni, hogy mind a segítő kapcsolatok, mind a hétköznapi emberi kapcsolatok világában nélkülözhetetlen mindkét fél együttműködése. Ha az egyik fél passzív, akkor nem fog működni a kapcsolat.

5.2. Együttműködés / kölcsönösség a segítő kapcsolatokban

15 perc Gyakorlat (5.2. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Együttműködés / kölcsönösség a segítő kapcsolatokban	Körben ülve ismét szemkontaktus segítségével, a kölcsönösség jegyében újabb párok alakulnak. A párok feladata, hogy idézzenek föl akár munkahelyi helyzeteikből, akár magánéletükből olyan esetet, amikor azt élték meg, hogy ők próbálnak segíteni, de a másik fél nem hagyja, passzív, esetleg ellenálló marad, és nem működik együtt. Hogyan élték meg ezt a helyzetet? Mit tettek ebben a helyzetben? A nagykörben csupán ezen kérdések mentén adnak rövid visszajelzést a párok. Instrukció: Mind a segítői munkakörökben, mind a magánéletben fontos tisztán látni a segítői motivációinkat, hogy ki akarja jobban a változást. Fontos tudatosítani, hogy az eredményes segítő kapcsolathoz együttműködés szükséges mindkét fél részéről.

5.3. Kölcsönösség a gyakorlatban

40 perc Gyakorlat (5.3. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Kölcsönösség a gyakorlatban	A gyakorlat két részből áll. Első lépésként a csoport felét megkérjük, hogy menjenek ki a teremből. A bent maradók szemtakarót kapnak, feladatuk, hogy sétálgassanak a teremben, vagy ki is találhatnak apróbb feladatokat maguknak pl. eljutni a terem valamely részére, kinyitni az ablakot, stb. A kintlévők két féle instrukciót kapnak: vagy menjenek oda bekötött szemű társaikhoz és a kölcsönösség jegyében beszéljék meg vele, hogy miben, hogyan tudnak nekik segíteni, vagy menjenek oda hozzájuk és kérdés nélkül segítsenek nekik. A gyakorlat második részében a csoport fele kimegy a teremből, a bent lévők szemtakaróval szemükön sétálnak a térben. A bekötött szeműek feladata, hogy a felajánlott segítséget vagy fogadják el, vagy utasítsák el megfelelő módon, vagy nem megfelelően, udvariatlanul, agresszíven. A kintlévők azt az instrukciót kapják, hogy menjenek oda minél több társukhoz és ajánlják föl nekik a segítségüket. A gyakorlat végén a segítő / segített helyzet tapasztalatainak megbeszélése történik nagykörben. Instrukció: Ez a gyakorlat lehetőséget ad arra a résztvevőknek, hogy megélhessék a segítő szituációban a kölcsönösség megnyilvánulását, illetve hiányát. A gyakorlat eszközigénye: szemtakaró, ennek hiányában kendő vagy sál.

5.4. Kölcsönösség megvalósulásának szintjei

20 perc Gyakorlat (5.4. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Kölcsönösség megvalósulásának szintjei	3-4 fős kiscsoportok alakulnak. A csoportok feladata, hogy átgondolják és rögzítsék, hogy saját munkahelyükön, a mindennapi élet közegében és társadalmi szinten mit tudnak tenni annak érdekében, hogy megvalósuljon ép és fogyatékossággal élő emberek kapcsolatában a kölcsönösség. A kiscsoportok munkájuk eredményét röviden ismertetik nagykörben is. Instrukció: Ez a gyakorlat segít a résztvevőknek tudatosítani személyes felelősségüket a kölcsönösségen alapuló kapcsolatok kialakításában és fenntartásában életük különböző területein.

Szünet

6. Értékeink

Összesen 270 perc Gyakorlat (6.1. – 6.11. sz. Handoutok)

Gyakorlati blokk	Instrukciók az oktatónak
Értékeink	Témák, kulcsszavak: szemléletváltás elindítása és megerősítése, ne a hiányokat állítsuk a fókuszba, hanem a meglévő erősségeket, melyekre építeni lehet, erősségek, erőforrások felkutatása és tudatosítása, példaértékű fogyatékos személyek életútjai. **A témakörhöz kapcsolódó gyakorlatok leírásai és a kapcsolódó oktatói instrukciók az egyes alfejezeteknél olvashatóak.**

6.1. Miben vagyok értékes / különleges?

15 perc Gyakorlat (6.1. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Miben vagyok értékes / különleges?	Nagykörben minden csoporttagot arra kérünk, hogy rövid gondolkodást követően mondjanak egy rájuk jellemző tulajdonságot, amiben igazán különlegesnek, értékesnek tartják magukat. Így kezdjék a mondatot: Abban tartom magam értékesnek / különlegesnek, hogy… Instrukció: A gyakorlat rámutat, hogy mennyire nehezen megy nekünk ez a szemléletváltás és nem is olyan könnyen találunk saját magunkban értékes, pozitív tulajdonságokat.

6.2. Egy kis panaszkodás

30 perc Gyakorlat (6.2. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Egy kis panaszkodás	Párok alakulnak. A pár egyik tagját megkérjük, hogy egy valós, aktuális és megosztható problémáról vagy problémákról panaszkodjon párjának. A panaszkodásra 3 perc áll rendelkezésre. Párjának közben az a feladata, hogy figyelmesen hallgassa társa panaszkodását és arra figyeljen, hogy milyen erősségei, pozitív tulajdonságai, tiszteletre méltó adottságai vannak a panaszkodónak. Miután letelt a panaszkodásra szánt idő, a megfigyelő visszajelzi a panaszkodónak az erősségeket, a melyeket észlelt. Ezt követően szerepet cserélnek, majd a pár megbeszéli a gyakorlat élményeit, tapasztalatait. Nagykörben rövid visszajelzést adnak a párok elsősorban azzal kapcsolatban, hogy mennyire volt könnyű vagy nehéz az erősségek megragadása a problémahelyzetben. Instrukció: A gyakorlat megmutatja, hogy akár a legnehezebb helyzetekben is találhatunk pozitívumokat, értékeket, melyekre aztán lehet alapozni és építeni, csak fontos, hogy legyünk nyitottak a pozitívumok iránt és tudatosan keressük azokat.

6.3. Esetmegbeszélés

45 perc Gyakorlat (6.3. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Esetmegbeszélés	3-4 fős csoportok alakulnak. A gyakorlat első részében minden résztvevőt arra kérünk, hogy idézzen föl és röviden mondjon el a csoportjában egy munkahelyi szituációt, ahol vagy nem találta a megoldást, vagy nagyon nehéz volt a kliens helyzete, vagy személyisége. Miután minden csoporttag megosztotta a saját munkahelyi történetét / esetét, a csoport eldönti, hogy melyikük esetével foglalkoznak a továbbiakban részletesen. A gyakorlat második részében az esetgazda hosszabban, részletesen ismerteti a kiscsoportban a számára problémát jelentő esetet / szituációt, majd közösen megpróbálják felkutatni a helyzetben rejlő erőforrásokat, lehetőségeket. Különös figyelmet érdemes fordítani azon tényezőkre, melyek jól működtek és amelyekre lehet építeni. A gyakorlat zárásaként minden kiscsoport röviden visszajelzi azokat az erőforrásokat, lehetőségeket, melyeket a probléma / eset kapcsán találtak. Instrukció: A gyakorlat abban kívánja megerősíteni a résztvevőket, hogy munkájuk során is alkalmazzák az értékekre, meglévő erőforrásokra történő fókuszálást, valamint a megoldásközpontú szemléletet.

Szünet

6.4. Melyik testrész vagy szerv lennék

15 perc Gyakorlat (6.4. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Melyik testrész vagy szerv lennék	A csoporttagokat arra kérjük, hogy gondolják végig és nagykörben osszák meg, hogy az emberi testen belül ki melyik testrész vagy szerv lenne legszívesebben és miért. Miután mindenki elmondta és megindokolta saját választását, arra kérjük a résztvevőket, hogy választásaik alapján helyezkedjenek el a térben egy emberi „testet” alkotva. Instrukció: A gyakorlat segít tudatosítani egyes testrészeink, szerveink fontosságát és értékességét, ezen kívül arra is felhívja a figyelmet, hogy nem is olyan természetes és magától értetődő, hogy testrészeink, szerveink jól működnek. Ráirányítja továbbá ez a gyakorlat a fókuszt arra, hogy minden testrésznek vagy szervnek fontos funkciója van, amelyek közösen alkotják az emberi testet és biztosítják az ember teljes, egészséges „működését”.

6.5. Testet öltött tudás

45 perc Gyakorlat (6.5. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Testet öltött tudás	Párok alakulnak és egy nagy papírra egy ember-alakot rajzolnak. Ha elkészült az emberalakot ábrázoló rajz, a test megfelelő részeihez kapcsolva ábrázolják, hogy milyen, az adott testrészhez fizikálisan vagy analógiásan kapcsolódó képességekkel, adottságokkal, tudással és ismeretekkel rendelkeznek. Ezt követően megbeszélik, hogy hol, hogyan szerezhetők meg, sajátíthatók el a különböző tudások, ismeretek és készségek, végül kitérnek arra is,hogy mi történik akkor, ha ezen tudás, készségek megszerzése akadályozott, mert valamelyik testrész, vagy szerv nem megfelelően működik. A gyakorlat zárásaként a párok bemutatják a csoportnak a saját emberkéjüket, a képbe foglalt tudásukat. Instrukció: A gyakorlat saját értékeink, készségeink, ismereteink tudatosítását szolgálja. Célja továbbá a pozitívumokra irányuló szemlélet erősítése. eszközök: nagy papír, filctollak.

6.6. Kínai tanmese

15 perc Gyakorlat (6.6. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Kínai tanmese	Kínai mese: Az egyik tréner hangosan felolvassa a kínai tanmesét a vízhordóról és a két cserépedényről. A csoport meghallgatja a rövid mesét és megfigyelik, hogyan hat rájuk a történet. A nagykörben igény szerint érdemes rövid időt hagyni a reflexiók megosztására. Instrukció: A felolvasott tanmesét a hallgatók a kapcsolódó handout-ban is megkapják. A mese célja a deficitek helyett az értékekre történő odafigyelés erősítése.

6.7. Közös mese

15 perc Gyakorlat (6.7. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Közös mese	A csoport egy közös mesét alkot oly módon, hogy a vezető elkezdi ezzel a mondattal: egyszer volt, hol nem volt:… Ezt követően körbe haladva mindenki tesz hozzá egy mondatot. A csoport létszámától függ, hogy hány kört érdemes így haladni, de kb. 3-4-et, mire véget ér a mese. Fontos, hogy olyan mese szülessen, melyben megjelenik a fogyatékosság témája. Instrukció: A csoportvezetőnek érdemes a mondatokat lejegyzetelni, így megmaradhat a csoport közös meséje. A gyakorlat segít a fantáziát és kreativitást használva humorral és egymásra figyelve valami közöset alkotni. Itt is célszerű tartani az értékekre való fókuszálást.

Szünet

6.8. Sikeres fogyatékossággal élő személyek

15 perc Gyakorlat (6.8. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Sikeres fogyatékossággal élő személyek	A korábban bevezetett házi dolgozathoz kapcsolódóan a vezető megkéri a csoporttagokat, hogy nagykörben mondják el röviden 1-1 mondatban, hogy ki az az általuk sikeresnek tekintett, számukra példa értékű fogyatékossággal élő személy, akinek az életútját feldolgozták. Röviden térjenek ki arra is, hogy miért pont őt választották. Instrukció: Az értékeink fejezet talán leghangsúlyosabb pontját és a szemléletmódváltást jelenti, amikor sikeres, példa értékű fogyatékossággal élő emberek életútjait vizsgáljuk meg és elemezzük. Ezt készíti elő a választások ismertetése.

6.9. Sikeres életutak

30 perc Gyakorlat (6.9. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Sikeres életutak	3-4 fős kiscsoportok alakulnak. A csoportalakítás szempontja lehet például, hogy ki milyen fogyatékosságú személyt választott vagy, hogy mely területen ért el sikereket az adott személy. A résztvevők részletesen ismertetik a kiscsoportban az általuk választott személy életútját, amit megtudtak róla kutató munkájuk során. Ha a kiscsoporton belül többen is ugyanazt a személyt választották, akkor ők közösen, egymást kiegészítve ismertetik az általuk választott életutat. Instrukció: A vezetők részéről fontos az idői keretek tartása, mert tapasztalatok szerint a résztvevők nagyon mélyen bele tudnak merülni az életutak bemutatásába. Különösen fontos gyakorlat ez a szemléletváltás szempontjából, hiszen itt a fogyatékossággal élő emberek értékein, sikerein, teljes életükön és személyes példájukon van a hangsúly.

6.10. Megküzdési módok, erőforrások gyűjtése

30 perc Gyakorlat (6.10. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Megküzdési módok, erőforrások gyűjtése	A munka a már előzőleg kialakult kiscsoportokban folytatódik. A csoporttagok az általuk kiválasztott fogyatékossággal élő személy életútján keresztül összegyűjtik, hogy a személynek milyen nehézségekkel kellett megküzdenie élete folyamán, illetve azonosítaniuk kell, hogy milyen megküzdési formákat vélnek felfedezni az életút alapján. Továbbá azokat a külső és belső erőforrásokat is össze kell gyűjteniük, melyek segítették a személyt céljai elérésében. A gyakorlat zárásaként a kiscsoportok az általuk összegyűjtött megküzdési módokat és erőforrásokat jelzik vissza, melyet a vezetők rögzítenek a táblán vagy flipcharton. Instrukció: A gyakorlat lényegi részét képezi, hogy a résztvevők tudatosítsák a fogyatékossággal élő személyek lehetséges megküzdési módjait és erőforrásait, valamint hogy a sikerek elérésében ne csupán külső tényezőknek tulajdonítsanak jelentőséget.

6.11. Mit tanultam az általam választott sikeres fogyatékossággal élő embertől?

15 perc Gyakorlat (6.11. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Mit tanultam az általam választott sikeres fogyatékossággal élő embertől?	Nagykörben minden résztvevőt arra kérünk, hogy rövid gondolkodás után fogalmazza meg, hogy ő személy szerint mit tanult az általa választott sikeres fogyatékossággal élő személy életútjából, mi az, amit személyes és szakmai életébe útravalóul magával visz ebből az élettörténetből. Instrukció: A gyakorlat segít tudatosítani a résztvevőkben, hogy milyen hatást gyakoroltak rájuk az ismertetett és feldolgozott sikeres fogyatékossággal élő emberek életútjai. Itt akár személyes megérintődések is megjelenhetnek, melyekre a vezetőknek oda kell figyelniük.

Szünet

7. Búcsúzásaink

Összesen 90 perc Gyakorlat (7.1. – 7.3. sz. Handoutok)

Gyakorlati blokk	Instrukciók az oktatónak
Értékeink	Témák, kulcsszavak: A tréning összegzése, a tapasztalatok, érzések szintetizálása, a csoportfolyamat lezárása. **A témakörhöz kapcsolódó gyakorlatok leírásai és a kapcsolódó oktatói instrukciók az egyes alfejezeteknél olvashatóak.**

7.1. Sokszínű érzések

15 perc Gyakorlat (7.1. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Sokszínű érzések	Egyéni munka keretében arra kérjük a csoporttagokat, hogy magukban idézzék föl mindhárom tréningnapot és írják le azokat az érzéseket, melyek a tréning-folyamatra visszagondolva jelentkeznek bennük. Miután tudatosították és felírták érzéseiket, mindenki rajzoljon egy kört és abba tortacikk szerűen írja be az átélt érzéseit, esetleg a hozzájuk kapcsolódó színekkel ki is satírozhatják a cikkeket, így még szemléletesebb lesz az átélt érzelmek sokszínűsége. Instrukció: A gyakorlat szemléletesen segít tudatosítani a tréning során átélt érzéseket, melyek a szemléletváltáshoz vezettek. Szükséges hangsúlyozni, hogy ebben az összegzésben az esetlegesen megélt negatív vagy ambivalens érzéseknek is helyük van. Eszközigény: papír, színes ceruzák vagy zsírkréta.

7.2. Plakát készítése

30 perc Gyakorlat (7.2. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Plakát készítése	3-4 fős kiscsoportok alakulnak, amelyeknek feladatuk egy plakát készítése. A plakáton azt kell megjeleníteni, hogy mit jelent számukra a kölcsönösségen alapuló, értékekre fókuszáló, esélyegyenlőséget támogató attitűd és kapcsolódás ép és fogyatékossággal élő emberek között. A plakátokat minden kiscsoport bemutatja a nagykörben. Instrukció: A gyakorlat szimbolikus formában segít megjeleníteni a tréning mondanivalóját, segít tudatosítani és megjeleníteni, hogy kinek mit jelent ez az újfajta attitűd és kapcsolódás ép és fogyatékossággal élő emberek között. Eszközigény: nagyméretű papírlapok, színes ceruza, filc, zsírkréta.

7.3. Záró gyakorlatok – Mit viszek magammal és mit hagyok itt?

30 perc Gyakorlat (7.3. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Záró gyakorlatok – Mit viszek magammal és mit hagyok itt?	A kapcsolódó handoutra minden csoporttag rögzíti, hogy mit visz magával erről a tréningről. Majd mindenkinek kiosztunk egy kis cetlit, amire azt írhatják föl, hogy mit hagynak itt. Miután felírták, kidobják a cetlit a szemetesbe. A záráshoz a következő kérdéseket ajánljuk: • Mi volt a legmeghatározóbb élmény a tréningen, ami a legnagyobb hatást keltette bennem? • Mi az, amit ezen a tréningen megtapasztaltam saját magamról és mit tanultam a fogyatékossággal élő emberekről? • Mi az, amit a leginkább hasznosnak éreztem a munkám szempontjából? • Hogyan tudnám egy szóban summázni a tréning mondanivalóját? Visszajelzés egymásnak: A csoporttagokat arra kérjük, hogy üljenek át egy másik helyre, majd mindenki a tőle jobbra ülő személynek egyesével hangosan a következő mondatot mondja és fejezi be: A tréningen azt kedveltem meg benned, hogy:… Instrukció: Ezek a záró gyakorlatok ajánlások, természetesen a csoportvezetők alkalmazhatnak más záró gyakorlatokat is saját preferenciájuknak megfelelően. Fontos a tréning tapasztalatainak, mondanivalójának összegzése, a résztvevők érzéseinek tudatosítása. A lezárási szakaszban már a pozitívumokra érdemes fókuszálni, hogy senkiben ne maradjon lezáratlanság érzése.

7.4. A képzés zárása

15 perc Gyakorlat

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
A képzés zárása	Rövid visszajelzés a dolgozatokról Elégedettségi kérdőív kitöltése.

Forgatókönyv

IDŐSZAK	IDŐ (perc)	TÉMA	HANDOUT	PPT
ELSŐ TOVÁBBKÉPZÉSI NAP				
Délelőtt	90	Bemutatkozás, tapasztalatok, motivációk, elvárások, csoportszabályok	Bevezető handout	
	15	Szünet		
	(90)	***Gyakorlati blokk*** *1. Ismerkedés önismereti fókusszal*	*Handout:* *1.1 – 1.4*	
	25	**Gyakorlat** 1.1. Nevem története	Handout: 1.1.	
	30	**Gyakorlat** 1.2. Bemutatkozás tárgyak segítségével	Handout: 1.2.	
	25	**Gyakorlat** 1.3. Címer készítése	Handout: 1.3.	
	10	**Gyakorlat** 1.4. Dominó	Handout: 1.4.	
	15	Szünet		
	(270)	***Gyakorlati blokk*** ***2.*** *Találkozásaink*	*Handout:* *2.1 – 2.11.*	
	45	**Gyakorlat** 2.1. Találkozásaink a fogyatékossággal, fogyatékossággal élő emberekkel	Handout: 2.1.	
	45	**Gyakorlat** 2.2. Saját akadályozottság	Handout: 2.2.	
	30	Ebédszünet		
Délután	30	**Gyakorlat** 2.3. Lépj közelebb!	Handout: 2.3.	
	15	**Gyakorlat** 2.4. Mi lennél, ha?	Handout: 2.4.	
	20	**Gyakorlat** 2.5 Asszociációk gyűjtése	Handout: 2.5.	
	25	**Gyakorlat** 2.6. Találkozás a fogyatékossággal (olvasmányélményekben, filmekben)	Handout: 2.6.	
	15	Szünet		
	20	**Gyakorlat** 2.7. Találkozás szakmai énünkkel, meghatározó élmények	Handout: 2.7.	

Délután	15	**Gyakorlat** 2.8. Találkozás szakmai énünkkel, meghatározó személyek	Handout: 2.8.	
	15	**Gyakorlat** 2.9. Szakmai életem mérföldkövei	Handout: 2.9.	
	15	**Gyakorlat** 2.10. Erősségek és fejlesztendő területek szakmai életünkben	Handout: 2.10.	
	10	**Gyakorlat** 2.11. Miben vagyok jó?	-	
	15	**Gyakorlat** 2.12. Képzési nap zárása	Handout: 2.11.	

IDŐSZAK	IDŐ (perc)	TÉMA	HANDOUT	PPT
MÁSODIK TOVÁBBKÉPZÉSI NAP				
Délelőtt	*(180)*	***Gyakorlati blokk*** *3. Sztereotípiák és előítéletek*	*Handout:* *3.1. – 3.8.*	
	15	**Gyakorlat** 3.1. Sztereotípiák és előítéletek, fogalmi meghatározása	Handout: 3.1.	
	15	**Gyakorlat** 3.2. Sztereotípiák és előítéletek a gyakorlatban	Handout: 3.2.	
	25	**Gyakorlat** 3.3. Saját csoportjaink	Handout: 3.3.	
	15	**Gyakorlat** 3.4. Közmondások gyűjtése	Handout: 3.4.	
	20	**Gyakorlat** 3.5. Fejezd be a mondatokat!	Handout: 3.5.	
	15	Szünet		
	45	**Gyakorlat** 3.6. Kit látsz bennem?	Handout: 3.6.	
	35	**Gyakorlat** 3.7. Sztereotípiák és fogyatékosság	Handout: 3.7.	
	10	**Gyakorlat** 3.8. Sztereotípiák és előítéletek feloldása	Handout: 3.8.	
	15	Szünet		
	270	**Gyakorlati blokk** 4. Együttélésünk	Handout: 4.1. – 4.8.	

Délután	30	**Gyakorlat** 4.1. A körön kívül	Handout: 4.1.	
	30	**Gyakorlat** 4.2. Engedjetek be!	Handout: 4.2.	
	30	**Gyakorlat** 4.3. Nehézségek és lehetőségek	Handout: 4.3.	
	30	Ebédszünet		
Délután	60	**Gyakorlat** 4.4. Mindenhol együtt vagyunk	Handout: 4.4.	
	30	**Gyakorlat** 4.5. Színterek	Handout: 4.5.	
	15	Szünet		
	45	**Gyakorlat** 4.6. Saját élmény	Handout: 4.6.	
	30	**Gyakorlat** 4.7. Befogadók vagyunk?	Handout: 4.7.	
	15	**Gyakorlat** 4.8. Képzési nap zárása	Handout: 4.8.	

(…)

IDŐSZAK	IDŐ (perc)	TÉMA	HANDOUT	PPT
HARMADIK TOVÁBBKÉPZÉSI NAP				
Délelőtt	*(90)*	***Gyakorlati blokk*** *5. A kölcsönösség művészete*	*Handout:* *5.1. – 5.4.*	
	15	**Gyakorlat** 5.1. Mozgass!	Handout: 5.1.	
	15	**Gyakorlat** 5.2. Együttműködés / kölcsönösség a segítő kapcsolatokban	Handout: 5.2.	
	40	**Gyakorlat** 5.3. Kölcsönösség a gyakorlatban	Handout: 5.3.	
	20	**Gyakorlat** 5.4. Kölcsönösség megvalósulásának szintjei	Handout: 5.4.	
	15	Szünet		
	270	**Gyakorlati blokk** 6. Értékeink	Handout: 6.1. – 6.11.	

Délelőtt	15	**Gyakorlat** 6.1. Miben vagyok értékes?	Handout: 6.1.	
	30	**Gyakorlat** 6.2. Egy kis panaszkodás	Handout: 6.2.	
	45	**Gyakorlat** 6.3. Esetmegbeszélés	Handout: 6.3.	
	15	Szünet		
	15	**Gyakorlat** 6.4. Melyik testrész lennék vagy szerv lennék	Handout: 6.4.	
	45	**Gyakorlat** 6.5. Testet öltött tudás	Handout: 6.5.	
	15	**Gyakorlat** 6.6. Kínai mese	Handout: 6.6.	
	15	**Gyakorlat** 6.7. Közös mese	Handout: 6.7.	
	30	Ebédszünet		
Délután	15	**Gyakorlat** 6.8. Sikeres fogyatékossággal élő személyek	Handout: 6.8.	
	30	**Gyakorlat** 6.9. Sikeres életutak	Handout: 6.9.	
	30	**Gyakorlat** 6.10. Megküzdési módok, erőforrások gyűjtése	Handout: 6.10.	
	15	**Gyakorlat** 6.11. Mit tanultam az általam választott sikeres fogyatékossággal élő embertől?	Handout: 6.11.	
	15	Szünet		
	(90)	***Gyakorlati blokk*** *7. Búcsúzásaink*	*Handout:* *7.1. – 7. 3.*	
	15	**Gyakorlat** 7.1. Sokszínű érzések	Handout: 7.1.	
	30	**Gyakorlat** 7.2. Plakát készítése	Handout: 7.2.	
	30	**Gyakorlat** 7.3. Záró gyakorlatok – Mit viszek magammal és mit hagyok itt?	Handout: 7.3.	
	15	**Gyakorlat** 7.4. A képzés zárása	-	