NEMZETI SZOCIÁLPOLITIKAI INTÉZET

A REZILIENCIA ERŐSÍTÉSÉNEK, A COPING TECHNIKÁK FEJLESZTÉSÉNEK ÉS A REKREÁCIÓ BIZTOSÍTÁSÁNAK JELENTŐSÉGE A SEGÍTŐ MUNKÁBAN KÜLÖNÖSEN A VÁLSÁGHELYZETEK KEZELÉSE SORÁN

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

A reziliencia erősítésének, a coping technikák fejlesztésének és a rekreáció biztosításának jelentősége a segítő munkában különösen a válsághelyzetek kezelése során

OKTATÓI SEGÉDANYAG

Szerzők
Labossa György
Dr. Nagy József
Rézsó-Nagy Réka
Rostáné Dr. Riez Andrea

Szakmai lektor
Bulyáki Tünde

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

A kiadvány a 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 k

eretében készült

Kiadja Nemzeti Szociálpolitikai Intézet

1138 Budapest, Váci út 191.

Telefon: +36 1 450 32 30, +36 1 450 32 40

www.nszi.hu

Felelős kiadó Dr. Tóth Tibor főigazgató

Budapest, 2021.

Előszó

Köszöntjük a 24 tanórás ***„A reziliencia erősítésének, a coping technikák fejlesztésének és a rekreáció biztosításának jelentősége a segítő munkában különösen a válsághelyzetek kezelése során”*** c. szakmai tanfolyam típusú továbbképzésen!

Mit ad a továbbképzés, milyen kompetenciákkal bővíti a szakmai tudást?

A továbbképzés alapvető célkitűzése, hogy enyhítse és felhasználja a COVID-19 járványhelyzet okozta elhúzódó és extrém stressz hatásait, hozzájáruljon a személyes gondoskodást végző személyek mentálhigiénés állapotának javításához, egészségpszichológiai szemléletének erősítéséhez azáltal, hogy elméleti és gyakorlati ismereteket nyújt a testi és érzelmi feszültségszabályozás, stressz-kezelés technikáinak elsajátításához és mindezt külső helyszínen, stressz-mentesítő rekreációval támogatja. További célkitűzés a kiégés és fásultság kialakulásának megelőzése, kezelése.

Hogyan épül fel a továbbképzés?

Tananyagegység	Óraszám	Forma
1. Továbbképzési nap	9 tanóra (3 tanóra elmélet, 6 tanóra gyakorlat)	jelenléti
2. Továbbképzési nap	8 tanóra (2 tanóra elmélet, 6 tanóra gyakorlat)	jelenléti
3. Továbbképzési nap	7 tanóra (3 tanóra elmélet, 4 tanóra gyakorlat)	jelenléti

Bevezetés

A 24 órás szakmai továbbképzés fejlesztéséhez az alábbi segédanyagok állnak rendelkezésre:

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. **Prezentáció:**
   - A továbbképzési program egyes elméleti és gyakorlati elemeinek bemutatását segítő diasorozat. A prezentáció vetítése segíti a tanfolyam strukturálását, az időkeretek betartását.
   - A diák alatti jegyzet az oktatóknak szól, amely a gördülékeny tanfolyamvezetést szolgálja.

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

4. **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.

Oktatói segédanyag:

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. Az Oktatói segédanyagot és a rendelkezésre álló prezentációt párhuzamosan, egymással összhangban érdemes átolvasni, megismerni. Olvassa el a diákon található jegyzeteket, egészítse ki saját gondolataival, tapasztalataival! Szükség esetén érdemes az anyagban hivatkozott szakirodalomból is célzottan tájékozódni.
3. 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!
4. A továbbképzési feltételek és a forgatókönyv figyelembevételével készüljön fel a továbbképzés megtartására.
5. Gondolja át előre és rögzítse a továbbképzés során bemutatandó példákat.
6. 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).
7. Építse fel a gyakorlatokat! Biztosítsa a tárgyi feltételeket!
8. Találja ki, hogy a prezentáció vetítését hogyan teszi interaktívvá! Például, amikor már ismeri a résztvevők szakmai tapasztalatát, utalhat ezekre vagy ismerve, hogy melyik résztvevő, mely

területről érkezett, megkérdezheti, ott mit tapasztalt a témával kapcsolatban. Ügyeljen arra, hogy a ppt-k vetítése közben nem az a cél, hogy a Hallgatói segédanyagot szóról szóra elmondja az oktató. A cél: struktúrát adni, figyelmet felhívni, elméleti ismeretek és gyakorlati tapasztalatok között koherenciát megteremteni, az összefüggéseket felismerni és áttekinteni.

Javaslatok a továbbképzés egyes elemeinek megvalósításához:

Elméleti előadás – fontos, hogy az előadások interaktív jellegűek legyenek, amelynek keretében az oktató folyamatosan visszacsatolást kér az elhangzottakkal kapcsolatban a résztvevőktől (elsősorban a témához kapcsolódó munkatapasztalataikat illetően), illetve azokra reflektál.
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

25 perc gyakorlat (1-6. sz. dia)

Gyakorlata	Instrukciók az oktatónak
Bemutatkozás, tapasztalatok, motivációk, elvárások A résztvevők megérkezése után elfoglalják a tréning helyszínét, amely fontos, hogy mind a konzultatív előadás és tréning gyakorlatok végzésére alkalmas legyen. Tekintettel a képzés speciális, hibrid voltára (konzultatív és tréning elemek együttes használata 25-30 fő részére) szükség van két teremre, ahol csoportmunkát végezhetnek. A konzultatív részeket kívánatos egy teremben és egyszerre az egész csoport részére tartani. A megérkezés utáni együtt lét informatív részénél a teljes csoport legyen együtt, ahol egy-két alapvető információ közlése és a csoportvezetők bemutatkozása zajlik. **Cél:** A különböző helyről érkező résztvevőknek a biztonságos és nyílt légkör megteremtése és bizalom elnyerése. A szociális területen dolgozó munkatársak jelentős része számára szokatlan lehet egy ilyen csoport alakulása, így mindent el kell követni annak érdekében, hogy oldottá tegyük a légkört. A rövid tájékoztató után a személyes bemutatkozás következik, amelyet ajánlott már két csoportban végezni. A Forming – Storming – Norming – Performing – Adjourning/Deforming) Bruce Tuckman által leírt folyamata leírható minden tréningcsoport kapcsán. A Forming – alakulás, megérkezés fázisban nagyon fontos, hogy segítsük a bejelentkezést, mert ilyenkor minden tag megpróbálja elfoglalni helyét a csoportban. Meghatározó elem a bizonytalanság és az udvariasság. A kommunikáció központi úton történik a tréner által, és felismerhető a hiányzó csoportszerkezet. Az alakulás fázisát segíthetjük úgynevezett bejelentkező játékokkal. Ennek egyik formája a képes asszociációs játék, amely három előre előkészített kép segítségével támogatja a résztvevőt a bejelentkezésre és bizonyos önreflexióra. A képek és képeken való elgondolkodás, majd a szóbeli megnyilatkozás játékos, feszültségoldó és informatív. A három képet három kérdés alapján választják ki a csoporttagok:	Javasolt, amennyiben a csoport létszáma eléri a 25 főt, az bevezető tájékoztatás után a személyes bemutatkozásra két csoportba menni. Ennek feltétele egy terem, ahol körben ülve, kényelmesen elfér 25-30 fő, és még egy terem, ahol kényelmesen elfér max. 15 fő. A két csoport előnye, hogy intenzívebb munka folyhat, de hátránya, hogy nem az egész csoport előtt történik a bejelentkezés, és két helyen készül el a kollázs. Ebben az esetben kialakul majd a tréning gyakorlatok során egy kis csoport, és lesz egy nagy (plénum), ahol más tevékenységek folynak. Nagyon fontos, hogy a kis csoport csapattá formálódását segítsük, hogy ilyen élményben is részesüljenek a résztvevők. Amennyiben egy csoportban zajlik (max 20 fő) a munka, akkor a csoporttá formálódás folyamatát a létszám lassíthatja, de a trénerek vezetésével (idő tartása) megvalósítható a feladat. Képek, amelyek egyszerűbb változata, ha mindenféle színes magazinokból, fali naptárokból, poszterekből vágunk ki képeket színeset és fekete fehéret egyaránt. (tájképek, arcok, rajzfilmfigurák, gyerek, idős, állatok, autók stb) A lehető legtöbbféle kép legyen az élet minden területéről. Az előre kivágott és elkészített képeket szétterítve egy nagy körbejárható asztalra helyezzük, és a csoporttagoknak hét-tíz percet hagyunk, hogy a fenti szempontok alapján három képet válasszanak ki, majd a helyükre ülnek. Elegánsabb megoldás a képkártyák használata. Ez speciális tréningkellék (Getting Acquainted – Ismerkedjünk meg! Human Telex Consulting Kft.) terméke, amely egy egységes kártyagyűjtemény színes képekkel. A bemutatkozás dinamikájának fokozására érdemes egy kis rongylabdát, puha kisméretű (halforma) babzsákot használni. A tréner kiválasztja a szemkontaktus módszerrel az első bemutatkozót, majd odadobja az eszközt. Ezután a résztvevők is egymásnak dobják az eszközt, és így halad a bemutatkozó kör.

- személyes sík: Ki vagyok én? Szabadon beszélek magamról
- hivatás, munka: Hol dolgozom, illetve milyen beosztásban vagyok?
- képzés: Mit várok ettől a tréningtől?

A három kiválasztott kép alapján megnyílik a résztvevő és képek nagy segítséget nyújtanak a bejelentkezéshez. A humor fontos eszköz, hogy a bizalmi légkör létrejöjjön. Az elhangzó bejelentkezések fontos információkkal bírnak a csoport és a trénerek részére. A bejelentkező körnek ugyanakkor frissnek kell lennie, így ügyelni kell arra, hogy az elhangzottak kapcsán mélyítés ne legyen, hanem a kör haladjon. A képeket egy-egy bemutatkozás után a tréner ragasztó gyurmával a falra helyezi egymás mellé, amelynek eredményeképpen egy kollázs alakul jól látható helyen, amely végigkíséri a csoportot, sőt a tréning végén az összegzés során jelentőséggel bír.

Továbbképzés indítása

A személyes bejelentkezés után a szakmai alapozás következik, de előtte a képzéssel kapcsolatos alapvető információk közlése a szállásról, a lehetőségekről, az időbeosztásról, étkezésről, a képzés minősítéséről, szerezhető kreditekről stb.

Cél: A résztvevők személyes bemutatkozása után fontos, hogy egy informatív rész is tovább növelje a biztonságérzetet. E 15 percben a legfontosabb információk közlése zajlik és kérdések megfogalmazására is lehetőség nyílik

Csoportszabályok

A tréning megkezdése előtt az egyik legfontosabb dolog, hogy a csoport együtt, közösen összeszedje a 2,5 nap alatti együttműködés szabályait. Ez azért fontos, hogy mindenki tudjon igazodni, biztonságban érezhesse magát, világosak legyenek a keretek.

A továbbképzés felépítése, a teljesítés feltételei

- A projekt és a továbbképzés felépítésének ismertetése.
- A teljesítés feltételeinek ismertetése:
  - Záróteszt teljesítése
  - Hiányzásra vonatkozó előírások (maximum az összes tanfolyami óra 20%-a.)

A kör közepére (padlóra) a trénerek kis installációt készítenek (színes lepel, virág stb.) a munka során a résztvevők által készített kis eszközök is ide kerülnek. Minden résztvevő a keresztnevét, vagy ahogy szólíthatják, felírja és felragasztja a ruhájára. (ragasztható lap)
A bemutatkozás után a három képet a tréner jó látható módon falra, vagy állványra ragasztja. Mindenki megszólal.

Csoportalakuláskor lehetőség van az úgynevezett trénerszerződés kötésére. Ez egy játékos gyakorlat, amelynek a lényege, hogy egy nagy papírra felírjuk a legfontosabb információkat a képzéssel kapcsolatban: időhatárok és keretek, mobilhasználat, kommunikáció formája (tegezés vagy magázás), fotózás, internet szabályok, egyéb szabályok. A lista felkerül a papírra, majd mindenki aláírja, vagy festékbe mártott ujjlenyomattal hitelesíti. A szerződés felkerül a falra és menet közben konszenzus esetén módosítható.

Csoportszabályok:

- Titoktartás
- Kommunikáció: egyes szám első személy, tisztelet, tartózkodás az ítélkezéstől
- Részvétel: aktivitás, önkéntesség
- Időkeretek: a nap kezdése, zárása, szünetek
- Technikai kérdések: mobiltelefon-használat stb.

Érdemes hangsúlyozni, hogy a csoportszabályok a közös munkát, tanulást segítik, a segítő kapcsolatokban gyakran használt szóbeli megállapodásnak számítanak.

20 perc gyakorlat (7. sz. dia)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Szakmai bevezető játék A képzés célja, hogy a résztvevők a postcovid időszakban szakmaiságukban és önismeretükben fejlődjenek és rekreálódjanak. A játékos gyakorlat neve: REZILIENCIA-BETŰZŐ. Egy A4 papírt a hosszabb oldallal párhuzamosan három részre osztunk és felvágjuk, majd az így kapott papírcsíkot leporelló technikával éppen annyi részre hajtunk, ahány betűből áll a szó. A betűket felírjuk egymás mellé, és így egy leporelló csíkot kapunk osztott módon. A résztvevőkekkel elvégezhetjük közösen a feladatot, de ha előre elkészül oktató, akkor időt spórolunk. A cél, hogy úgy mélyüljünk el a témában, és a megadott szóval dolgozzunk. Idegen kifejezés, szakkifejezés esetén ez különösen fontos, hogy felkészítsük a csoportot az ismeretek befogadására. A betűző lényege, hogy a betűk alá legalább három másik kifejezést írjanak, amely eszükbe jut a szóról, de az éppen aktuális betűvel. Amikor a csoport elkészült, akkor szintén a fenti módszerrel (labda, babzsák) kiválasztjuk az első referálót, és így tovább. A papírra írt szavakat összegyűjtjük, illetve az oktató táblára, papírra jól látható módon felírja. A kör végén a sok kifejezésből kiválasztjuk az öt legtöbbször használt kifejezést, amely az alapszavunk megértését szolgálja. **Összegzés** A személyes bevezetés és szakmai bevezetés végével a Forming folyamat lezárul, és készen áll a csoport a konzultatív formában átadandó ismeretanyag befogadására. Nem célunk, hogy a csoport elmélyüljön a személyes közlésben, de a szakmai ismeretszerzésben sem. A cél, hogy a játékos bevezetés során oldottan szerveződjenek csoporttá vagy csoportokká, és felkészüljenek a további munkára. A trénerek feladata a vezetés és kontroll, de leginkább az időkeretek tartása, hogy mindenki sorra kerüljön. A Forming során nem engedhető meg, ha valaki kimarad vagy lemarad a körből.	A betűző előkészítése javasolt. Fénymásolóval is elkészíthető, így csak betűkkel ellátott csíkokat osztunk ki, amit a résztvevők leporellóformára hajtogatnak. Az oktató röviden ismertesse a kifejezés értemét, de ne tartson kiselőadást a témáról. Mondjon példákat, hogy érezzék a résztvevők, hogy nem szakszavakat kell írniuk, hanem rögtönözni. REZILIENCIA: R: rugalmasság, rágógumi, remek …. Abban az esetben, ha a szóban több azonos betű van pl. I, E, elég, ha mindegyikhez egy szót ír. Fontos, hogy dolgozzanak a kifejezéssel és játékosan elmerüljenek abban a témában, amiről később a képzés során tudásanyagot is szerezhetnek. Az oktató a táblára írást egyszerűsítheti azzal, hogy szóismétlés esetén aláhúz, vagy rovást ír az adott szó mellé, és a végén bekarikázza a legtöbbet használt kifejezéseket. A leporellóra mindenki írja rá a keresztnevét, és a gyakorlat végén helyezze az installációra. ***Eszközök: 1 db A/4-es papír, olló***

15 perc szünet

1. Válság, krízis, stressz

1.1. Válság, válsághelyzet

10 perc interaktív előadás (8-9. sz. dia)

1.2. Krízis, kríziskezelés

10 perc interaktív előadás (10-12. sz. dia)

1.3. A stressz és a stressz megküzdés

10 perc interaktív előadás (13-14. sz. dia)

1.3.1. A stressz fajtái

10 perc interaktív előadás (15-16. sz. dia)

1.3.2. Stresszt kiváltó tényezők

10 perc interaktív előadás (17-19. sz. dia)

1.3.3. A stressz hatásai

10 perc interaktív előadás (20-24. sz. dia)

1.3.4. A disztressz (negatív stressz) következményei

15 perc interaktív előadás (25-30. sz. dia)

15 perc szünet

1.3.5. A stressz és az immunrendszer

10 perc interaktív előadás (31. sz. dia)

1.3.6. A Kiégés

10 perc interaktív előadás (32. sz. dia)

1.3.6.1. A kiégést kiváltó tényezők

20 perc interaktív előadás (33. sz. dia)

1.3.6.2. A kiégés következményei

20 perc interaktív előadás (34-39. sz. dia)

60 perc ebédszünet

A járványhelyzet okozta speciális stresszorok és hatásai, egyéni és csoportos gyakorlatok

Összesen 225 perc gyakorlat *(3 db gyakorlat)* (40. sz. dia)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Közös rajz A gyakorlat célja az együttes tevékenység élménye, a közös tevékenység fontosságának hangsúlyozása, szocializáció. A gyakorlat során egy előre elkészített flipchart táblára az oktató által felrajzolt befejezetlen rajzot (várrajz) kell a résztvevőknek a kikészített filctollakkal befejezniük. A lapra mindenki azt rajzol, amit akar, ami éppen eszébe jut. A rajz elkészültét követően a résztvevők beszámolnak élményeikről, a rajzolás során kialakult érzéseikről. Értékelési szempont lehet a rajzon megjelenő szimbólumok jelentése az együttes tevékenység dinamikája.	Az oktató a rajzot (várrajz) a foglakozást megelőzően felrajzolja egy előre előkészített flipchart táblára és visszafordítja, vagy letakarja, hogy a résztvevők ezt előre ne láthassák. Csak a gyakorlat közvetlen megkezdését megelőzően teheti láthatóvá. Jól hozzáférhető helyen filctollakat és zsírkrétákat helyez el úgy, hogy ahhoz a résztvevők kényelmesen hozzáférhessenek. Az oktató megkéri a résztvevőket, hogy a kikészített filctollakkal, zsírkrétákkal fejezzék be a táblán szereplő rajzot. Arra kérem a csoportot, hogy a táblán látható rajzot fejezze be. Lehetőség szerint rajzoljon mindenki. Nem kell egymást megvárni egyszerre többen is (ahányan odafférnek a táblához) rajzolhatnak. Legyen a rajz minél színesebb, minél mozgalmasabb. A feladat elvégzésére **25 perc** áll rendelkezésre. Az oktató a gyakorlat során feljegyzést készíthet magának a tapasztaltakról. Az rendelkezésre álló idő lejártát követően a résztvevők visszaülnek a helyükre és beszámolnak érzéseikről, tapasztalataikról. A visszajelzésekre szánt idő **30 perc**. Feldolgozást, visszajelzést segítő, támogató kérdések lehetnek: – Ki, mikor rajzolt utoljára? – Mire való, mire jó a rajz? – Kiben, milyen érzések keletkeztek a rajzolás során? – Milyen szimbólumok jelennek meg a rajzon? – Mi lehet ezek jelentése? – Van e rajz a képkereten kívül? – Mit jelenthet ha van, és mit jelenthet ha nincs? Az oktató a gyakorlat során tett megfigyelései tükrében további kérdéseket tehet fel. ***Eszközök: flipchart tábla flipchart papír, filctollak***

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
„Erőtér” analízis A gyakorlat lényege, hogy a résztvevők, aktív kiscsoportos munkában tapasztalati úton összegyűjtsék a pandémia időszakában megtapasztalt stresszterhelés jellemző tüneteit, jeleit, következményeit, mindazon változásokat, reakciókat, amelyekkel találkoztak úgy a napi munkájuk során, mint pedig a magánéletükben, és azokat csoportosítva, jól definiálható faktorokat hozzanak létre.	Az oktató a nagycsoportot létszámtól függően további kiscsoportokra bontja. Egy-egy kiscsoport optimális létszáma 3-4 fő. A csoportokat külön-külön asztalokhoz ülteti. Az asztalokra vastagfilctoll készletet valamint előre elkészített papírlapokat helyez el. A papírlapok száma legalább 20 db. Saját magánál az oktató további lapokat tart annak érdekében, hogy ha egyes csoportok kifogynak a papírból, akkor tudjon a rendelkezésükre bocsátani. ***Eszközök: vastag filctollak, legalább 20 db A/4-es papírlap***
Kidolgozó munka I. A nagycsoporton belül, a résztvevők 3-4 fős kiscsoportos formában dolgoznak. Közös kötetlen megbeszélés, problémafeltárás keretén belül a beazonosított jelenségeket, tüneteket, tapasztalt következményeket külön előre elkészített lapra vastag filctollal felírják, majd maguk elé kikészítik. Miután a csoportok elkészültek kidolgozó munkáikkal, prezentáció keretén belül bemutatják egymásnak anyagaikat. Más csoportok tagjai bekapcsolódhatnak a munkába, reagálhatnak az elhangzottakra, pontosítás, megbeszélés céljából további kérdéseket tehetnek fel.	Arra kérem a csoportokat, hogy alaposan gondolják át, és írják össze, hogy az elmúlt időszakban milyen olyan jelenségeket, tüneteket, következményeket, változásokat tapasztaltak magukon és a közvetlen környezetükben, ami minden bizonnyal a pandémiának, a pandémiát kísérő egyéb jelenségeknek köszönhető. Egy lapra csak egyféle jelenséget írjanak, nagy betűkkel, jól láthatóan és röviden. Készüljenek fel arra, hogy az egyes jelenségeket, tüneteket, amennyiben szükséges megmagyarázzák, értelmezzék. Válasszanak maguk közül valaki, aki majd bemutatja a csoport által kidolgozott munkát. Az oktató folyamatosan facilitálja a csoportokat, belehallgat azok munkájába, pontosít amennyiben szükséges. A kidolgozásra szánt idő **20 perc**. Az idő elteltével az oktató megkéri a csoportokat, hogy mutassák be kidolgozott munkáikat. Más csoportok tagjai bekapcsolódhatnak a prezentációba, reagálhatnak az elhangzottakra, pontosítás, megbeszélés céljából további kérdéseket tehetnek fel. A prezentációkra szánt idő szintén **20 perc**. ***Eszközök: filctollak, A/4-es papírlapok***
Kidolgozó munka II. A korábbi kiscsoportok újra nagycsoportot alkotnak. A csoport feladata, hogy értelmezzen minden egyes jelenséget, azokat átgondolva tetszőleges csoportokba, faktorokba rendezze őket. A faktorokat egymástól jól elkülönítve úgy helyezik el a kár az asztalokon, akár a falra felragasztva, hogy keveredés nélkül tudják alájuk	Arra kérem a csoportokat, hogy tolják össze az asztalaikat és alaposan gondolják át, hogy milyen közös jellemzők alapján tudják különálló, jól értelmezhető csoportokba rendezni az analizált jelenségeket, tüneteket, viselkedésformákat, stb. Az oktató folyamatosan facilitálja a csoportokat, belehallgat azok munkájába, pontosít amennyiben szükséges, segít a tematikus részben tanultaknak megfelelően a faktorok

elhelyezni az egyes faktorokhoz rendelt tüneteket, reakciókat, jelenségeket	kialakításában. (Fizikai tünetek, mentális zavarok, érzelmi hatások stb.) A kidolgozásra szánt idő **35 perc**. Az idő elteltével az oktató megkéri a csoportot, hogy mutassa be a végeredményt, milyen faktorokat hoztak létre, milyen tartalommal. A csoport tagjai pontosíthatnak, kérdéseket tehetnek fel. A csoport tagjai megfogalmazzák érzéseiket, következtetéseiket a gyakorlat tanulságai kapcsán. Az értékelésre szánt idő **30 perc**. ***Eszközök: tollak/ filctollak, A/4-es papírlapok***

15 perc szünet

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Egyéni mentálhigiénés állapotfelmérés A gyakorlat alapvető célja, hogy önkitöltős, önértékelős tesztek és kérdőívek segítségével, a résztvevők visszajelzést kaphassanak saját mentálhigiénés állapotuk vonatkozásában, különös tekintettel a kiégésre. Másik fontos cél, felkészíteni a részvevőket a következő napi tematikus rész feldolgozásához. A saját maguk mentálhigiénés állapotfelmérése tudatosabbá teheti a megküzdési technikák elsajátításának szükségességét, ennek okán azok hatékonyságát.	Az oktató elmondja a kitöltéshez szükséges instrukciókat, majd megvárja, amíg mindenki elvégzi a feladatot. ***Eszközök: kinyomtatott Handoutok, tollak***
1. Életesemény skála A résztvevők a számukra kiosztott segédanyagok között megtalálják a kitöltésre szánt stressz kérdőívet, melyet kitöltenek. Az egyéni kiértékelés követően sor kerül a közös megbeszélésre, az általánosságok, tanulságok megvitatására.	**(1. sz. Handout)** A Handoutban található **Életesemény skálát** töltsék ki értelemszerűen. Menjen végig a lista minden egyes pontján, és pipálja ki azokat a tételeket, amelyek az elmúlt hat hónapban előfordultak az ön életében. Amikor elkészült, adja össze a megjelölt tételek pontszámait és a skála végére írja be a teljes összeget. Dolgozzanak őszintén és befolyásmentesen. A kitöltésre szánt idő **15 perc** Miután minden résztvevő kitöltötte tesztet, az oktató elmondja az értékelés menetét: **150 pont alatt 37%** az esélye egy esetleges pszichoszomatikus megbetegedésnek, - **150-300 pont között 63%** - **300 pont felett 80%**

	A résztvevők saját maguknak értékelik a kitöltött feladatlapot és vonják le következtetéseiket. Oktatói kezdeményezésre a csoport tagjai elmondják megállapításaikat, benyomásaikat a feladattal kapcsolatban. Feldolgozást, visszajelzést segítő, támogató kérdések lehetnek: – Ki az, aki meglepődött az eredményen és miért? – Ki az akinek nem okozott meglepetést az eredmény és miért?
2. A stressz teszt kitöltése és értékelése A résztvevők a számukra kiosztott segédanyagok között megtalálják a kitöltésre szánt stressz kérdőívet, melyet kitöltenek. Az egyéni kiértékelés követően sor kerül a közös megbeszélésre, az általánosságok, tanulságok megvitatására.	**(2. sz. Handout)** A Handoutban található **Stressz teszt**et töltsék ki értelemszerűen, a fejlécen szereplő ajánlásnak megfelelően. Dolgozzanak őszintén és befolyásmentesen. A kitöltésre szánt idő **10 perc.** Miután minden résztvevő kitöltötte tesztet, az oktató elmondja az értékelés menetét. A résztvevők saját maguknak értékelik a kitöltött feladatlapot és vonják le következtetéseiket. Kérem, számolják össze, hogy hány jelölésük van az **Igen** oszlopban és hány jelölésük van a **Nem** oszlopban. Az igen oszlopban összegyűlt válaszaik számát írják a lap alján lévő négyszögbe. Amennyiben az Ön **Igen** válaszainak a száma **5 vagy annál több**, akkor Önnek tudatosan foglakoznia kell a stresszmentesítéssel. Oktatói kezdeményezésre a csoport tagjai elmondják megállapításaikat, benyomásaikat a feladattal kapcsolatban. Feldolgozást, visszajelzést segítő, támogató kérdések lehetnek: – Ki az, aki meglepődött az eredményen és miért? – Ki az akinek nem okozott meglepetést az eredmény és miért?
3. Kiégés kérdőív kitöltése és kiértékelése Az előző kérdőív kitöltéséhez hasonlóan a résztvevők kitöltik a kiégés kérdőívet. Miután minden résztvevő kitöltötte tesztet, az oktató elmondja az értékelés menetét. A résztvevők saját maguknak értékelik a kitöltött feladatlapot. Az egyéni kiértékelés követően sor kerül a közös megbeszélésre, az általánosságok, tanulságok megvitatására. A közös megbeszéléssel kapcsolatos teendőket és szabályokat az oktatói segédanyag részletesen tartalmazza.	**(3. sz. Handout)** A Handoutban található **kiégés kérdőívet** töltsék ki értelem szerűen, a fejlécen szereplő ajánlásnak megfelelően. Dolgozzanak őszintén és befolyásmentesen. A kitöltésre szánt idő **20 perc**. Oktatói kezdeményezésre a csoport tagjai elmondják megállapításaikat, benyomásaikat a feladattal kapcsolatban.

Második továbbképzési nap

A nap indítása, ráhangolódás

45 perc gyakorlat (41. sz. dia)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Macis vagy Hangulatkártyákkal való bejelentkezés A ráhangolódás célja, hogy a résztvevők elmondják a választott érzéskártyájuk alapján, hogyan érkeztek az adott napra. Cél, hogy be tudják azonosítani az éppen aktuális érzelmi állapotukat, és azt ki tudják fejezni szavakban is.	**Macis kártyák:** Találnak a kör közepén macikat ábrázoló kártyákat. Ezek a macik egy-egy érzést, érzelmet fejeznek ki, testesítenek meg. Kérem, hogy válasszanak annak megfelelően egy-egy macit, ahogyan most ide érkeztek a mai reggelen. Miután megvan, kérem vegyék magukhoz, és üljenek vissza a helyükre! Ha mindenki megtalálta a sajátját, akkor kérnék egy vállalkozót, aki szívesen elkezdi, és bemutatja a maciját. Kérem, hogy mutassa végig a csoportnak, hogy mindenki jól lássa, majd mutassa be, milyen érzést fejez ki, és miért ezt választotta. **Hangulatkártyák:** A kör közepén találnak smile-s kártyákat. Ezek mind-mind érzelmeket fejeznek ki. Kérem, hogy válasszanak egyet annak megfelelően, ahogyan most itt vannak, ami Önökben van. A kártyák másik oldalán találhatóak kérdések és egy megerősítés. Nézzék meg és válaszolják meg magukban ezeket a kérdéseket. Majd egyenként mutassák be a kártyájukat. Miért ezt választotta, mit jelent Önnél ez az érzelmi állapot. Olvassa fel, majd válaszolja meg a kérdéseket. A megerősítést pedig olvassa fel. Az oktató természetesen kérdezhet közben, irányíthatja a feladatot. ***Eszközök: Macis kártyák/ Hagulatkártyák***

15 perc szünet

2. A megküzdés

2.1. Önismeret

10 perc interaktív előadás (42-43. sz. dia) (4. sz. handout)

2.2. Szakmai identitás

10 perc interaktív előadás (44. sz. dia)

2.3. Az érzelmi rugalmasság

10 perc interaktív előadás (45. sz. dia)

2.4. Az érzelmi rugalmasság folyamata

10 perc interaktív előadás (46. sz. dia)

2.5. A reziliencia fogalma

10 perc interaktív előadás (47. sz. dia)

2.6. A pszichológiai immunkompetencia

10 perc interaktív előadás (48. sz. dia)

2.7. A megküzdés

10 perc interaktív előadás (49. sz. dia) (5. sz. handout)

2.8. Megküzdési stratégiák csoportosítása

10 perc interaktív előadás (50. sz. dia)

2.9. A megküzdést befolyásoló tényezők

5 perc interaktív előadás (51. sz. dia)

2.10. A megküzdés három szintje

5 perc interaktív előadás (52. sz. dia)

60 perc ebédszünet

A járványhelyzet okozta válsághelyzet speciális megküzdési lehetőségei, egyéni és csoportos gyakorlatok

Összesen 135 perc gyakorlat *(5 db gyakorlat)* (53-54. sz. dia)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Királyfi-királylány-sárkány játék 2 felé osztom a csoportot. A kő-papír-olló játék változata. A királylány azt mondja csillivilli-csillivilli, miközben a kézfejeit forgatja. A sárkány azt mondja áh, miközben tűzetokád, a királyfi pedig azt mondja nyisz-nyasz, miközben a kezével imitálja mintha egy karddal vágna maga előtt. 3 egymás utáni mozdulatot kell megbeszélnie a csoportoknak. A megbeszélés után szembe	Cél: Ráhangolódni a közös munkára, játékra, feladatokra. Oldani a bennük lévő feszültségeket. felszabadult légkört teremteni. Mindenkinek mondok 1, 2-es számot. 1-sek vannak együtt és a kettesek. Kérem a csoportokat, hogy beszéljék meg a stratégiájukat. 3 egymás utáni mozdulatot kell előre megbeszélniük. Ha készen vannak, akkor jelezzék! Egymással szemben álljanak fel. 1,2,3-ra mutassák az első megbeszélt mozdulatot. Tegyünk egy próbát!

állítjuk a csoportokat és 1,2,3-ra kell mutatniuk és mondaniuk az első mozdulatukat. A sárkány elrabolja a királylányt, a királyfi le tudja győzni a sárkányt és a királylány el tudja csábítani a királyfit. Az a csoport kap 1 pontot, amelyik győz az alábbi szempont alapján.	Számolok egy, kettő, há-rom és „-rom”-ra kell mutatni és modani. A meccset 3 pontig játszuk.

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Szuperlatívusz A játék lényege, hogy pozitív élményket idézzenek elő, illetve erőforrásokat ismerjenek fel, azokra fókuszáljanak. Olyan dolgot, eseményt kell említeniük, amelyekben ők a legjobbak. Ha valaki ugyanabban jó, akkor addig kell keresgélni, amíg meg nem találja azt, amiben ő a legjobb. Célja, hogy felszabadult hangulatot teremtsünk, kicsit több információt tudjanak meg egymásról, valamint a fókuszt az erőforrásokra helyezzük.	Kérem, hogy fejezzék be ezt a mondatot: *„Szerintem én vagyok a csoportban az egyetlen, aki…”*

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Léghajó Cél: Olyan játékos gyakorlatok bevetése, amelyek mind egyéni és közösségi megküzdési módokat és erőforrásokat tárnak fel. A gyakorlatok során a résztvevők önmagukkal foglalkoznak, átélhetik a az egymásra figyelés és segítés élményét, tehát a segítőkapcsolat informális módját, illetve a közösség megtartó erejét. A gyakorlat három részből áll: 1. 1.A csoport felkészül a munkára, vagyis körben ülve várja fogadja az instrukciókat. A feladat, hogy kimozduljanak a természetbe és 45 perc alatt gyűjtsenek virágokat és díszeket az évszaknak megfelelően, de legfontosabb, hogy egy nekik tetsző követ, kavicsot is hozzanak magukkal a terembe. E feladat célja, hogy egyénileg, meditatív módon mozduljanak ki, járuljanak hozzá a kör közepén lévő installáció díszítéséhez, és készüljenek fel a munkára. A munka során az erőforrások gyűjtése és a vissza húzó erők tudatosítása a cél. A	E gyakorlat során szükséges némi oktatói rutin, mert kis pszichodramatikus gyakorlatot végez a csoport. Érzelmi és kognitív szinten várható némi mélyülés, de ezt keretek között kell tartani, és inkább fontos felajánlani a privátbeszélgetést a csoportmunkán kívül. Fontos, hogy az önreflexió és a másik ember, mint segítőkapacitás jelenjen meg a gyakorlatban. A visszacsatoló körben alkalmazhatunk sharing eszközt is, amelynek során a csoporttagok a játék témájához kapcsolódó élményeiket, a játék során megélt érzéseiket osztják meg egymással. A gyakorlat célja, hogy a szociális szakmában dolgozó munkatársak megterhelő, az elmúlt egy évben pedig atipikus módon megterhelő élethelyzetükben segítséget és felüdülést adjon. A nehézségek és erőforrások feltárását szolgáló gyakorlat kiváló és biztonságos keretet ad ahhoz, hogy e témáról is beszélgessünk és a csoport segítőattitűddel, mintegy önsegítő csoport módján működjön a képzés ideje alatt. Ez egyrészt segít feldolgozni a felgyülemlett feszültséget és terheket, másrészt - ami talán még fontosabb -, hogy az ismeretanyag

második periódusban egy léggömbrajzra ráírják az életük erőforrásait, amelyek felemelik a magán és munkahelyi környezetben. Fontos, hogy ezen a pontos a szolidaritás és a segítés élményét is átéljék, így miután egyedi munkában felírták a léggömb alakú papírra a listát, két személyes helyzetben megbeszélik a társukkal. (45 perc)

2. E gyakorlat után a nehézségek és megterhelő dolgok gyűjtésére kerül sor. A résztvevők egy kartonból kivágott kőformára az életük megterhelő eseményeit, helyzeteit, személyeket írnak fel szabadon, majd szintén kétszemélyes helyzetben ezt megtárgyalják. (45 perc)
   Ezek után a csoport körbe áll, és mindenki kezébe veszi a követ, amit magával hozott a gyakorlat elején. A kővel kezében a karját kinyújtja, meditatív gyakorlatot végez, mert csukott szemmel átéli a kő súlyát, a nehézségeit, de az oktató körbejár és néhány barátságos szóval az az erőforrásokra tereli a gondolatokat, és közben egy kis tollal végig simítja a követ tartó kezét. A toll az erőforrások és a szárnyalás szimbóluma.

3. A csoport a gyakorlat után leül, és a kezében lévő követ, a nehézség-listát tartalmazó kartonból kivágott sziklát, a léggömböt és tollat az installációra helyezi.

Célunk, hogy a csoportot ért erős hatások lecsillapodjanak és megteremtődjék a lehetőség az őszinte visszacsatolásra. A csoport átélhette az egyéni munkát és önreflexiót, de a páros munka során az egymásra figyelés, a segítségnyújtás és elfogadás élményét is. A meditatív gyakorlat pedig olyan élményben részesítette, ahol intimitásban és az átélésben részesült. Némi csoportdinamikai folyamat is elindulhat, amely szintén új tapasztalatokat jelent. a gyakorlat végén nagyon fontos, hogy mindenki beszámolhasson élményeiről és mindarról, amit tapasztalt. 90 perc

elsajátítása mellett, a csoportos gyakorlatok új felismerések is születhetnek. (A segítségkérés nem szégyen, a másik ember (munkatárs) potenciális segítő, és mindenki válhat segítővé, de adott esetben klienssé is, a munkahelyen belüli segítés fontossága, önsegítő csoport, szupervíziós alkalom jelentősége, külső szakemberek bevonása, továbbképzés fontossága, holisztikus szemlélet stb.)

Eszközök

- ***Csoportlétszámnak megfelelő, előre kivágott A5 méretre rajzolt léggömb. Lehet többszínű, színes papírból is kivágva. Erre írják a felemelő, erőt adó dolgoknak megfelelő kifejezéseket.***
- ***Csoportlétszámnak megfelelő, előre szürke vagy natúr kartonból kivágott szikla, kőforma, amelyre a megterhelő, és akadályozó dolgokat leíró kifejezéseket írják.***
- ***Tollpihe. Csomagban beszerezhető dekor boltban vagy hasonló helyen. Színes tollpihék***

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Erőforrás Minden résztvevőnek össze kell szedni 20 erőforrást, amelyből a mindennapjaiban tud táplálkozni és töltekezni. A feladat lényege, hogy átgondolják, megfogalmazzák, melyek azok a dolgok a mindennapokban, amelyekből erőt, energiát tudnak meríteni. Célja, hogy ezekkel tisztában legyenek, és tudatosítsák magukban. Leírás: Egy lapra felírják 1-20-ig a számokat. Minden szám mellé írnak egy erőforrást	Kérem, hogy vegyenek magukhoz egy lapot és egy írószerszámot. Írják fel 1-20-ig a számokat egymás alá. Miután készen vannak ezzel, kérem, hogy minden szám mellé írjanak egy erőforrást az életükből, mindennapjaikból, amelyeket használnak, amelyekből töltekeznek, amelyekből erőt merítenek. Erőt merítenek, amikor valamilyen nehézséggel, problémával, krízissel találkoznak és kell megküzdeniük a mindennapokban. 10-15 percük van rá. Amikor készen vannak, kérem, hogy válasszanak maguknak egy párt, akivel át tudják beszélni ezeket. Beszélgessenek az összeírt erőforrásaikról. Miért azokat írta össze, hogyan merít ezekből erőt. Visszacsatolás: Az ön számára legfontosabb erőforrását emelje ki és mondja el, hogy miért azt választotta és mit jelent Önnek. ***Eszközök: A/4-es papírlapok, tollak***

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Energiahordó Ahhoz, hogy a szakmai-és a magánéletben is egészségesen tudjunk tevékenykedni, jó tisztában lennünk és ismernünk az energiaháztartásunkat. Ugyanis hosszú távon csak annyit tudunk belőle kivenni, amennyivel mindig töltjük. A normál élethelyzetben ez a hordó magától töltődik. Amikor viszont megterhelt időszakban vagyunk, akkor tudatosan figyelnünk kell annak utántöltésére. A gyakorlat célja, hogy meglássa jelenleg hogyan áll az energiaszintje, és konkrét lépéseket tudjon megfogalmazni, amelyekkel erősíteni, tölteni tudja. **Leírás:** Egy A/4-es lapra rajzol minden résztvevő egy hordót, tartályt vagy elemet. Majd bejelöli rajta a jelenlegi energiaszintjét %-os formában. Ezután felrajzolja, hogy melyek azok a dolgok (testi, lelki,	Vegyenek magukhoz egy A/4-es lapot. Függőleges helyzetbe fordítsák. Rajzoljanak rá egy hordót, tartályt vagy elemet. Ha készen vannak, jelöljék be az elmúlt 3 hónap fényében az energiaszintjüket. A tele a 100%. %-os formában is jelenítsék meg. Ha ezzel is megvannak, akkor a jobb oldalra rajzoljanak egy bevezető csapot, a balra pedig egy leeresztő csapot. A jobb oldalra fentre írjanak fel négy szót: test, lélek, érzések, gondolatok. Ugyanezt a négy szót írják a bal oldali csap mellé is. Majd gondolják végig ennek a 4 dimenziónak a fényében is írják oda, hogy mi az, ami jelenleg tölti a hordójukat, és mi az, ami jelenleg üríti. Amikor ezzel is meglesznek, akkor megkéri az oktató őket, hogy írjanak és fogalmazzanak meg apró lépéseket, terveket, amelyeket annak érdekében tudnak tenni, hogy az energiatöltők

gondolati, érzési) amelyek tölteni, és melyek azok amelyek üríteni tudják. **Visszacsatolás:** Tudja kiválasztani, hogy melyik a legerősebb töltője, és mely a leginkább merítője. Mit hozott neki ez a feladat?	gyarapodjanak, az energiarablók pedig elfogyjanak. Kérem, hogy mindenki emelje ki a legtöltőbb és legmerítőbb dolgát. Említsen meg 2 lépést, amelyet megfogalmazott, hogy töltődni tudjon a hordója! – Milyen érzések, gondolatok vannak most Önben? – Mit adott Önnek ez a gyakorlat? ***Eszközök: A/4-es papírlapok, tollak***

15 perc szünet

Összesen 90 perc gyakorlat *(5 db gyakorlat)* (55-56. sz. dia)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Diádban való beszélgetés Irányított kérdések alapján gondolják végig saját működésüket, majd az egymással való beszélgetés alatt reflektálnak magukra. A feladat célja, hogy meg tudják fogalmazni, azt ki tudják modani, és ezáltal tudatosítani is tudják saját maguk működését. **Leírás:** Az alábbi néhány kérdés mentén diádos beszélgetést folytatnak a résztvevők. – Milyen érzéseket vált ki Önből a problémák felbukkanása? – A nehézségeket, vagy a kihívást látja meg először? Miért? – Abból indul ki, hogy csak helyes megoldás létezik? – Rendelkezik kipróbált megoldási stratégiákkal? – Ezeket alkalmazza mindig, vagy váltogatja az eszközöket? **Visszacsatolás:** A feladat végén a nagykörben mindenki visszahoz egy érzést és megfogalmazza, hogy mit adott számára a feladat.	Kérem, vegyenek magukhoz egy lapot és valamilyen íróeszközt! Az alábbi kérdéseket írják fel a lapra! Most kapnak 5 percet, hogy átgondolják és címszavakat leírjanak a kérdésekhez. Kérem, hogy válasszanak maguknak egy párt, akivel szívesen megosztanák a gondolataikat. Kérem Önöket, hogy próbáljanak úgy beszélgetni, hogy először hagyják a párjukat, hogy beszélhessen magáról, a gondolatairól. Kísérjék az értő figyelem és aktív hallgatás eszközeivel, azaz biztosítsák róla, hogy figyelnek rá (bólogatással, hümmögéssel, előrehajolással, „aha”-val, stb) Csak akkor kérdezzenek bele, ha megakad a párjuk. A végén pedig kicserélhetik gondolataikat. 10-10-percet kap mindenki. Én fogom jelezni, amikor párcsere van. **A visszacsatoláshoz** Kérem, hogy üljön mindenki vissza a nagy körbe. Szeretnék kérni mindenkit, hogy ossza meg velünk a jelenlegi érzését, ami most benne van. Valamint válaszolja meg azt a kérdést, hogy mit adott számára a feladat? ***Eszközök: A/4-es papírlapok, tollak***

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Kapcsolati háló rajzolása A feladat lényege, hogy a résztvevők lássák maguk előtt a kapcsolataikat. Tudatosuljon bennük, hogy kikkel vannak körülvéve, kikre támaszkodhatnak, kikből meríthetnek erőt, és kik azok merítik az erejüket. Fontos, hogy a távolság is megjelenjen a rajzban. Aki közelebb áll hozzá, azt közelebb rajzolja. **Visszacsatolás:** A csoport előtt reflektálnak, és elmondják, hogy milyen érzések kavarognak most bennük. nehéz, vagy könnyű volt számára ez a feladat, és miért? Mit lát a rajzán?	Rajzolja középre magát! Gondoljon a kapcsolataira, és szedje össze azokat, amelyek fontosak az Ön számára. Biztosan van különbség a kapcsolatai között. Rajzolja magához legközelebb azt/azokat a kapcsolatait, amelyek a legfontosabbak, amelyek a legtöbbet adnak Önnek. A többit is helyezze el maga körül olyan távolságban, ahogyan Ön azt megéli. Ahogyan megéli annak fontosságát, mélységét, stb. Fontos a razban való megjelenítés! (távolság, kapcsolat milyensége, stb.) A nagy körbe visszaülve a kérdések alapján reflektáljon. Mondja el, hogy milyen érzések vannak most Önben? Milyen volt a számára a feladat, és miért? Mit lát a rajzán! ***Eszközök: A/4-es papírlapok, tollak***

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Tortadiagram Szedje össze a csoport az életterületeket (hobbi, munka, szociális élet, élettervezés, család, spiritualitás, személyes fejlődés, egészség, sport, stb). Válassza ki ezekből, amelyek fontosak Önnek! Ezeket jelenítse meg egy tortadiagramban, azaz ossza annyi részre a kört, ahány területet fontosnak talált. Minden területtel kapcsolatban tegye fel a kérdést**, hol állok most**? majd 1-10ig terjedő skálán írja be a területeket. 10-es azt jelenti, hogy teljes mértékben elégedett vagyok az életemben. Az 1-es pedig teljes métékben elégedetlen vagyok. Válassza ki a legmagasabb és a legalacsonyabb pontszámú életterületeket. Tegye fel magának és válaszolja meg az alábbi kérdéseket mindkét területre vonatkozóan: Mi mutatja jelenleg, hogy ezzel az életterülettel foglalkozom? Mit mondanának mások, mit csinálok jól?	Kérem Önöket, hogy gondoljanak a saját életükre. Milyen területekre lehetne osztani? Mondok egyet: pl.: munka Az oktató írja fel egy flipchart papírra, amit brainstormingban összerak a csoport. Kérem, hogy vegyenek egy lapot magukhoz, majd rajzoljanak egy kört. Osszák annyi részre a körüket, amennyi a felsorolt területekből Önöknek fontos. majd mindegyik életterületükkel kapcsolatban tegye fel magának a kérdést: hol állok most? Írja be a területekre 1-10-ig terjedő skálán, hogy áll éppen. 1-es az elégedetlent jelenti, míg a 10-es az elégedett. Majd nézze meg a legalacsonyabb és legmagasabb pontszámú területet. Néhány kérdés alapján nézzen rá ezekre a területekre és gondolja végig a válaszait. 1. Mi mutatja jelenleg, hogy ezzel az életterülettel foglalkozom? 2. Mit mondanának mások, mit csinálok jól? 3. Képzelje el, hogy a 10-esen áll ezen a területen. Mi lenne másképp az Ön számára?

Képzelje el, hogy a 10-esen áll ezen a területen. Mi lenne másképp az Ön számára? Mi lenne más, ha a skálán 1 ponttal feljebb lépne? Mit tudna már holnap tenni ennek érdekében?	4. Mi lenne más, ha a skálán 1 ponttal feljebb lépne? 5. Mit tudna már holnap tenni ennek érdekében? Amikor átgondolta a kérdésekre a válaszait, kérem, hogy válasszon magának egy párt, és meséljen a 2 területéről, illetve a kérdésekre adott válaszai segítségével beszélgessenek. ***Eszközök: flipchart tábra, flipchart papír, filctollak***

Gyakorlat	**Instrukciók az oktatónak**
Pozitív pletyka A csoporttagok egymás pozitív tulajdonságaira fókuszálva pletykálnak annak háta mögött és füle hallatára. A pletyka az eddigi napok, beszélgetésekből észrevehető erősségekről, erőforrásokról és képességekről szól. Célja az összekovácsolódás, pozitív megerősítések megfogalmazásának gyakorlása és hangos kimondása.	Egy bátor jelentkezőt kérek. Szeretném kérni Önt, hogy üljön be a csoport közepébe, csukja be a szemét. Önnek csak fogadnia kell a visszajelzéseket, kérem, hogy ne reagáljon, csak szívja magába. A csoport többi tagját arra kérem, hogy 3 perc alatt pozitív megerősítésekkel beszéljék ki társukat. Olyan pozitív visszajelzéseket adjanak egymásnak, amelyeket a 2 nap alatt tapasztaltak meg. Pl.: nagyon tetszik a stílusod. Úgy látom, hogy nagyon nyugodt ember vagy!

Gyakorlat	**Instrukciók az oktatónak**
Bőrönd Az oktató felrajzol egy bőröndöt a flipchart papírra. Megkéri a csoport tagjait, hogy egyesével jöjjenek ki és írják bele a bőröndbe, amelyet a mai napból elvisznek magukkal.	Kérem Önöket, hogy a felrajzolt bőröndbe egyesével, egymás után írják bele, amelyet elvisznek magukkal a mai napból ***Eszközök: flipchart tábra, flipchart papír, filctollak***

Harmadik továbbképzési nap

A nap indítása, ráhangolódás

25 perc gyakorlat (57. sz. dia)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Ki mit vár a mai naptól?	A tényleges munka megkezdése előtt fontos, hogy megérkezzenek, ráhangolódjanak a képzési napra a csoporttagok. Célja a felszabadult légkör megteremtése, a gátlások, feszültségek oldódása.

20 perc gyakorlat (57. sz. dia)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Lap felett a lábak Ráhangoló játék a napra, az együttműködésre. Segíti az összekovácsolódást, az együtt gondolkodást. Fejleszti a csoport kreativitását.	Álljunk fel, a székeket toljuk a terem szélére. Sétáljunk a terem belső részében, úgy, hogy töltsük ki a teret (nem kell egy irányban). Fedezzük fel a teret. Nézzen körbe, ismerkedjen meg a teremmel. Ha valami felkelti a figyelmét, menjen oda, nézze meg (2-3 perc) Most emeljük fel a tekintetünket és kapcsolódjunk a többiekkel, először szemkontaktussal. Aki mellett elmegy, nézzetek egymás szemébe egy pillanatra. Most már, akivel találkozunk, azzal rázzunk kezet. Ha már a legtöbb emberrel kezet ráztunk, akkor, akivel most/újra találkozunk, és van kedvünk, rakjuk egymás vállára a kezünket, és nézzünk így pár másodpercig egymásra. Ha mindenki üdvözölt már mindenkit, húzzuk vissza a székeket, és üljünk körbe. Kérem, hogy fejezzék be a mondatot: Mit vár a mai naptól? Az oktató 3 db csoportra osztja a résztvevőket. Minden csoportnak ad egy A64-es lapot. Arra kérem Önöket, hogy mindenki lába legyen egyszerre a papíron. Visszacsatolás: Hogyan dolgoztak együtt? Mit adott önnek a játék?

3. Személyes, társas és társadalmi, illetve intézményi erőforrások a megküzdéshez

3.1. Személyes erőforrások

3 perc interaktív előadás (58-59. sz. dia)

3.1.1. Velünk született erőforrások

7 perc interaktív előadás (60. sz. dia)

3.1.2. Társas kapcsolatokban alakuló, kifejlődő személyiségvonások, énösszetevők, és tanult, kifejlődő képességek, mint erőforrások

7 perc interaktív előadás (61. sz. dia)

3.1.3. Koherencia-érzék és optimizmus

7 perc interaktív előadás (62. sz. dia)

3.1.4. Külső és belső kontrollosság

7 perc interaktív előadás (63. sz. dia)

4.1.5. A belső erő 4 dimenziója

7 perc interaktív előadás (64. sz. dia)

3.1.6. A pszichés egészség és a jóllét alapját képező 24 személyiségvonás

7 perc interaktív előadás (65. sz. dia)

10 perc szünet

3.2. Társas és társadalmi erőforrások

5 perc interaktív előadás (66. sz. dia)

3.2.1. Kapcsolati tőke

10 perc interaktív előadás (67. sz. dia)

3.2.2. Kapcsolati háló

10 perc interaktív előadás (68. sz. dia)

3.2.3. Társadalmi tőke

10 perc interaktív előadás (69. sz. dia)

3.2.4. Társadalmi kötődés

10 perc interaktív előadás (70. sz. dia)

3.3. Intézményi erőforrások

15 perc interaktív előadás (71. sz. dia)

3.3.1. Munkahelyi klíma

15 perc interaktív előadás (72. sz. dia)

3.3.2. Munkafeltételek

15 perc interaktív előadás (73. sz. dia)

60 perc ebédszünet

3.4. Saját, intézményi, társadalmi gyakorlatok, tapasztalatok, erőforrások a járványhelyzetben – egyéni és csoportos gyakorlatok

Összesen 90 perc gyakorlat *(4 db gyakorlat)* (74-75. sz. dia)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Miért lehetek hálás az életemben? **Miért lehetek hálás a munkahelyemnek?** A tartós és teljes figyelemmel történő meghallgatás élményének bemutatása a meghallgatott és a meghallgató szerepében egyaránt. A „miért lehetek hálás” téma a felszínre hoz olyan emlékeket, amelyek talán már feledésbe merültek, de olyanok, amelyek erősítik a személy önértékelését, önbizalmát és a világba vetett bizalmát.	Először ismertetjük az egész gyakorlatmenetét. A résztvevőket megkérjük, hogy válasszanak egy párt maguknak, olyat, akit a legkevésbé ismernek a csoportból. Üljenek egymással szemben, olyan távolságra egymástól, amely mindkettőjük számára elfogadható. A gyakorlat 4x5 perc lesz, amelyben 5 – 5 perces váltásokban felváltva beszélnek a témáról, az egyikük beszél 5 percig, a másik hallgatja, majd az oktató utasítására cserélnek, és a másik beszél, és a párja hallgatja, …ismét cserélnek … így telik el (egypárban a 20 perc, mindenkinek 10 perc beszédidő jut) A meghallgató minden 5 perces blokk elején mondja az utasítást, hogy a párja beszéljen a témáról: A téma első 5 percben „Beszélj nekem olyan élményekről, amiért hálás lehetsz az életben.” Ezután a meghallgató figyel, nem beszélhet, nem kérdezhet. Minden öt perc leteltekor az oktató azt mondja csere. A meghallgató annyit mond csak, hogy „köszönöm”. Semmiképpen nem minősítheti a hallottakat. Az eddigi beszélő lesz a meghallgató és mondja az utasítást: „Beszélj nekem olyan élményekről, amiért hálás lehetsz az életben.”

	A második körben pedig „Beszélj nekem arról, hogy miért lehetsz hálás az intézményednek?” Titok szabály. Amit a párról hallott, az titok marad, mindenki csak a saját élményéről beszélhet. A gyakorlat végén megbeszéljük, hogy kinek milyen volt a gyakorlat. Az már a későbbi megbeszélés tárgya lesz, hogy a gyakorlat kiadásakor mit gondolnak a résztvevők arról, hogy hogyan fog működni. **A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések:** – Milyen volt felidézni az élményeket? – Hogyan alakult a pároddal a kommunikáció? – Mit gondoltál a gyakorlat előtt hogyan fog működni? – Hogy érzed magad most?

Gyakorlat	**Instrukciók az oktatónak**
Plakátok A képzés eddigi folyamatában a gyakorlati órák során nagy hangsúlyt fektettünk a játékos gyakorlatokra, amelyek a csoporttagban erősítették az önismeretet, csapatmunkát, bizalmi légkör megteremtését, megküzdési technikákat és a saját erőforrások feltárását szolgálták. A következő gyakorlat metodikájában eltér az eddigiektől, mert a kognitív szintnek nagyobb jelentősége van. Egyfajta rendszerező és megvitató munkára hívjuk meg a résztvevőket, amely során szakmai tudásukat és érvelő képességüket is fejleszthetik. A feladat során a terembe jól megközelíthető helyre plakátokat (flipchart papír) ragasztunk fel, úgy hogy írni lehessen azokra. A plakátokra nagy betűkkel és jól kiemelve témákat írunk fel. Például: – Prevenció az intézményben – Higiénia – Szakmai támogatás a járvány idején – Fejlesztési stratégiák – Hiányosságok a járvány idején – Humán erőforrás politikai változtatás – Szupervízió – Intézményi és egyéni kommunikáció	Ezen a pontos fontos, hogy az oktató ne főszakértőként vezesse a diskurzust, hanem vezesse a beszélgetést, és inkább a szakemberek véleményét összegezze. Persze az ilyen típusú gyakorlatnál figyelni kell a résztvevők között az egyensúlyra, hogy egy-két „főszakember” ne vonja magához a szót, és ne tartson továbbképzést a többieknek. Tekintettel a korábbi csapatépítő gyakorlatokra, joggal tételezhetjük fel, hogy a bizalmi légkör lehetővé teszi a különböző szakmai érvek ütköztetését is. Lehet több kis csoportban is dolgozni a témákkal és felírt fogalmakkal, és a csoport véleményt egy valaki a plénum előtt is elmondja. ***Eszközök: csomagolópapír vagy flipchart papír, ragacs, tollak.***

A plakátok témái az oktató és csoport eddigi munkájának tapasztalatai alapján, szabadon változtatható. A kihelyezett plakátok a teremben elegendő távolságra legyenek egymástól és jól megközelíthető. A feladat célja, hogy a jelenlévők egyénileg egy tollal a kezükben körbejárják az állomásokat, és elolvasva a témát és a másik által felírt véleményeket és ötleteket, maguk is felírják gondolataikat a témával kapcsolatban. Ezzel ismeretszerzésre és ismeretátadásra sarkalljuk a csoport tagjait. Az egyéni munka lezárása után a csoport együtt végig járja, vagy elolvassa a tablókat, és tisztázó kérdésekkel, hozzászólásokkal gazdagítják egymást. A megbeszélés során előfordulhatnak vitás kérdések, amelyeket a zárókörben újra elő lehet venni, és megvitatni. A zárókörben lehetőség van a „szakmázásra” és egy-egy témában való elmélyedésre és a tapasztalatok átadására.	

Gyakorlat	**Instrukciók az oktatónak**
Süllyed a hajó! A játék lehetőséget biztosít a döntések hozatalára. Olyan döntések hozatalára kényszerít, melyek valóságközeliek. A rangsorolás úgy kell meghozni a csoportnak egységes legyen. Fejleszti a problémamegoldást a csoportban, és a csoportban történő mérlegelést az egyéni döntéssel szemben. fejleszti a kommunikációs készséget, az érvelési technikát.	Az oktató 5 db 3 fős csoportokat alakít, felolvassa a történetet. Ezután a résztvevők megkapják a 12 db-os felszerelésről szóló listát, amelyet rangsorolniuk kell a túléléshez. 1-es amelyet a legfontosabbnak tartanak a túléléshez, 12-es a legkevésbé fontos tárgy. A rangsorolás után 5 db 3 fős csoportot alakít ki az oktató. A csoportoknak választaniuk kell egy-egy szóvivőt. A csoportoknak létre kell hozniuk egy-egy közös rangsort. Ha ezzel elkészültek, a 3 szóvivőnek ki kell alakítania a csoport végső rangsorát. ***Eszközök: a történet leírása, 12 db-os felszereléslista***

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Zárás A zárókörben a megszokott módon indul a (feedback) kör. Mindenki a saját, első napon kiválasztott képeire tekint és visszacsatol. A legfontosabb kérdés, hogy mit várt ettől a képzéstől, és miként teljesült a várakozása. Fejezze ki szóval vagy mozdulattal. A zárás aktusa magában hordozza a gyász érzését is, így az érzelmekkel dolgozunk. A képek és a tér segíti az egyént, hogy saját élményeit a csoport élményeihez kapcsolja, a csoport pedig lassan felbomlik. A Deforming – felbomlás folyamatában fontos, hogy legyen megnyugtató lezárás, és az oktató rövid „ünnepi beszéde” zárja a sort. A képzés zárása mindig fontos momentum, mert az összegzés és búcsúzás alkalma. A legjobb ezt is játékos formával bevezetni, ami a csoportkohéziót jeleníti meg, de előtte kitöltik az elégedettséget mérő tesztet. Elhangozhat néhány rövid információ újra a képzés adminisztrációjával kapcsolatban. (jelenléti ív stb.) A csoporttagok élményekkel, új ismeretekkel és kapcsolatokkal gazdagodva készülnek az elbúcsúzásra. A képzés helyén érdemes ünnepélyes hangulatot teremteni. Rendet rakni a teremben és az installáción, amelyen számos dolog díszeleg. Tudatosul a csoportban, hogy mi történt az elmúlt napokban. A képzés kezdetén kiválasztott képek ott vannak a falon, a kör közepén (padlón) lévő installációban a kövek, leporelló, toll és egyéb eszközök. Minden az elvégzett munkát és az élmények sokaságát szimbolizálja	Az oktató teremtsen ünnepélyes hangulatot. Ha a képzés lehetőséget nyújt, akkor valamilyen apró emléket vagy ajándékot is kapjanak a résztvevők. Nagyon fontos, hogy a lezárás része az adminisztrációs kötelezettségek ismertetése, és az elégedettségmérés. A képzésen készített alkotott és kapott írásbeli és egyéb anyagok a mappába kerüljenek, és az installáción ne maradjon semmi olyan, ami személyes. Érdemes a képzés alatt fotózni a képzés megállapodás szabályai alapján, de a közös munkák gyümölcseit (kövek, betűző lista, plakátok, installáció stb) dokumentáljuk, és elküldhetjük a résztvevőknek. Szép zárás egy irodalmi idézet, közös jól ismert dal eléneklése és egy csoportfotó.

Zárás

45 perc gyakorlat (76. sz. dia)

Záróteszt kitöltése
Elégedettségmérő kérdőív kitöltése

Forgatókönyv

IDŐSZAK	IDŐ (perc)	TÉMA	HANDOUT	PPT
ELSŐ TOVÁBBKÉPZÉSI NAP				
09.00-9.45	45	Bemutatkozás, a továbbképzés indítása – Bemutatkozás, tapasztalatok, motivációk, elvárások – Szakmai bevezető játék		1-7.
9.45-10.00	15	SZÜNET		
1. Válság, krízis, stressz				
10.00-10.10	10	1.1. Válság, válsághelyzet		8-9.
10.10-10.20	10	1.2. Krízis, kríziskezelés		10-12.
10.20-10.30	10	1.3. A stressz és a stressz megküzdés		13-14.
10.30-10.40	10	1.3.1. A stressz fajtái		15-16.
10.40-10.50	10	1.3.2. Stresszt kiváltó tényezők		17-19.
10.50-11.00	10	1.3.3. A stressz hatásai		20-24.
11.00-11.15	15	1.3.4. A disztressz következményei		25-30.
11.15-11.30	15	SZÜNET		
11.30-11.40	10	1.3.5. A stressz és az immunrendszer		31.
11.40-11.50	10	1.3.6. A Kiégés		32.
11.50-12.10	20	1.3.6.1. A kiégést kiváltó tényezők		33.
12.10-12.30	20	1.3.6.2. A kiégés következményei		34-39.
12.30-13.30	60	EBÉDSZÜNET		
13.30-14.50	80	A járványhelyzet okozta speciális stresszorok és hatásai, egyéni és csoportos gyakorlatok – Közös rajz – „Erőtér” analízis ○ Kidolgozó munka I. ○ Kidolgozó munka II.		40.
14.50-15.05	15	SZÜNET		
15.05-18.30	145	– Egyéni mentálhigiénés állapotfelmérés ○ Életesemény skála ○ A stressz teszt ○ Kiégés kérdőív	1-3. Handout	40.

IDŐSZAK	IDŐ (perc)	TÉMA	HANDOUT	PPT
MÁSODIK TOVÁBBKÉPZÉSI NAP				
9.00-9.45	45	A nap indítása, ráhangolódás – Macis vagy hanglatkártyákkal való bejelentkezés		41.
9.45-10.00	15	SZÜNET		
2. A megküzdés				
10.00-10.10	10	2.1. Önismeret	4. Handout	42-43.
10.10-10.20	10	2.2. Szakmai identitás		44.
10.20-10.30	10	2.3. Az érzelmi rugalmasság		45.
10.30-10.40	10	2.4. Az érzelmi rugalmasság folyamata		46.
10.40-10.50	10	2.5. A reziliencia fogalma		47.
10.50-11.00	10	2.6. A pszichológiai immunkompetencia		48.
11.00-11.10	10	2.7. A megküzdés	5. Handout	49.
11.10-11.20	10	2.8. Megküzdési stratégiák csoportosítása		50.
11.20-11.30	5	2.9. A megküzdést befolyásoló tényezők		51.
11.30-11.40	5	2.10. A megküzdés három szintje		52.
12.00-13.00	60	EBÉDSZÜNET		
13.00-16.15	135	A járványhelyzet okozta válsághelyzet speciális megküzdési lehetőségei, egyéni és csoportos gyakorlatok – Királyfi-királylány-sárkány játék – Szuperlatívusz – Léghajó – Erőforrás – Energiahordó		53-54.
16.15-16.30	15	SZÜNET		
16.30-18.00	90	A járványhelyzet okozta válsághelyzet speciális megküzdési lehetőségei, egyéni és csoportos gyakorlatok – Diádban való beszélgetés – Kapcsolati háló rajzolása! – Tortadiagram – Pozitív pletyka – Bőrönd		55-56.

IDŐSZAK	IDŐ (perc)	TÉMA	HANDOUT	PPT
HARMADIK TOVÁBBKÉPZÉSI NAP				
9.00-9.45	45	A nap indítása, ráhangolódás – Ki mit vár a naptól – Lap felett a lábak		57.
9.45-10.00	15	SZÜNET		
3. Személyes, társas és társadalmi, illetve intézményi erőforrások a megküzdéshez				
10.00-10.03	3	3.1. Személyes erőforrások		58-59.
10.03-10.10	7	3.1.1. Velünk született erőforrások		60.
10.10-10.17	7	3.1.2. Társas kapcsolatokban alakuló, kifejlődő személyiségvonások, énösszetevők, és tanult, kifejlődő képességek, mint erőforrások		61.
10.17-10.24	7	3.1.3. Koherencia-érzék és optimizmus		62.
10.24-10.31	7	3.1.4. Külső és belső kontrollosság		63.
10.31-10.38	7	3.1.5. A belső erő 4 dimenziója		64.
10.38-10.45	7	3.1.6. A pszichés egészség és a jóllét alapját képező 24 személyiségvonás		65.
10.45-10.55	10	SZÜNET		
10.55-11.00	5	3.2. Társas és társadalmi erőforrások		66.
11.00-11.10	10	3.2.1. kapcsolati tőke		67.
11.10-11.20	10	3.2.2. kapcsolati háló		68.
11.20-11.30	10	3.2.3. társadalmi tőke		69.
11.30-11.40	10	3.2.4. társadalmi kötődés		70.
11.40-11.55	15	3.3. Intézményi erőforrások		71.
11.55-12.10	15	3.3.1. munkahelyi klíma		72.
12.10-12.25	15	3.3.2. munkafeltételek		73.
12.30-13.30	60	EBÉDSZÜNET		
13.30-14.30	90	Saját, intézményi, társadalmi gyakorlatok, tapasztalatok, erőforrások a járványhelyzetben - egyéni és csoportos gyakorlatok (4 db gyakorlat)		74-75.
15.00-15.15	15	SZÜNET		
15.15-16.00	45	Zárás, teszt, elégedettségmérés		