Slachta Margit
Nemzeti Szociálpolitikai Intézet

KOMMUNIKÁCIÓS TRÉNING AZ ESÉLYEGYENLŐSÉG JEGYÉBEN

FÓKUSZBAN A FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐ 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

Kommunikációs tréning az esélyegyenlőség jegyében

Fókuszban a fogyatékossággal élő személyek

OKTATÓI SEGÉDANYAG

Szerzők

Dr. Bagi Krisztina

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 és 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 és Szociálpolitikai Intézet

1132 Budapest, Visegrádi utca 49.

Telefon: +36 1 769 1704

www.nszi.hu

Felelős kiadó Dr. Tóth Tibor főigazgató

Budapest, 2022.

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 13
1.4. Dominó 13
2. Találkozásaink 14
2.1. Találkozásaink a fogyatékossággal, fogyatékossággal élő emberekkel 14
2.2. Saját akadályozottság 14
2.3. Lépj közelebb! 15
2.4. Mi lennél, ha? 15
2.5. Asszociációk gyűjtése 16
2.6. Találkozás a fogyatékossággal (olvasmányélményekben, filmekben, színdarabokban) 16
2.7. Találkozás szakmai énünkkel, meghatározó élmények 16
2.8. Találkozás szakmai énünkkel, meghatározó személyek 17
2.9. Szakmai életem főbb állomásai, mérföldkövei 17
2.10. Erősségek és fejlesztendő területek szakmai életünkben 17
2.11. 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 18
3.4. Közmondások gyűjtése 19
3.5. Fejezd be a mondatokat! 19
3.6. Kit látsz bennem? 19
3.7. Sztereotípiák és fogyatékosság 20
3.8. A sztereotípiák és előítéletek feloldása 21
4. Együttélésünk 21
4.1. A körön kívül 21
4.2. Engedjetek be! 22
4.3. Nehézségek és lehetőségek 23
4.4. Mindenhol együtt vagyunk 23

4.5. Színterek ... 23
4.6. Saját élmény ... 24
4.7. Befogadók vagyunk? ... 24
4.8. Képzési nap zárása ... 25
Harmadik képzési nap ... 26
5. „Minek nevezzelek?" ... 26
6. A fogyatékosságok típusaihoz igazodó kommunikáció ... 26
6.1 Ismeretek a fogyatékossággal élő emberek csoportjairól ... 26
6.2 A fogyatékosságok típusai ... 26
6.3 Szituációs gyakorlat ... 28
7. A fogyatékosság és a speciális igények kommunikálása ... 28
7.1 A segítségkérés kommunikálása ... 28
7.2 Segítségkérés a gyakorlatban ... 28
7.3 Reakciók a segítségkérésre ... 29
7.4 Szükséglet és igény kommunikálása ... 29
8. Asszertív és erőszakmentes kommunikáció ... 29
8.1 Mitől működik és mitől nem? ... 29
8.2 Asszertív és erőszakmentes kommunikáció ... 30
8.3 Az asszertív jogok ... 30
8.4 Asszertív, agresszív, passzív és manipulatív kommunikáció ... 30
9. Kommunikáció ép és fogyatékossággal élő emberek között – a segítő-segített kapcsolaton túl . 31
9.1 Fogyatékossággal élő emberek atipikus szerepben ... 31
9.2 Fogyatékossággal élő emberek ábrázolása ... 31
9.3 „Mellesleg” ... 32
10. Búcsúzásaink ... 32
10.1. Sokszínű érzések ... 34
10.2. Plakát készítése ... 34
10.3. Záró gyakorlatok – Mit viszek magammal és mit hagyok itt? ... 34
10.4. A képzés zárása ... 35
Forgatókönyv ... 36

Előszó

A továbbképzés célja, hogy a fogyatékossággal élő ellátottak 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, továbbá fejlődjenek a szakemberek fogyatékos személyek felé irányuló kommunikációs ismeretei.

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, valamint a fogyatékos személyekkel való kommunikáció jellegzetességeibe.

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 képzés fontos szemléleti, módszertani és technikai keretét adja a páros vezetés. A trénerpárt egy ép és egy fogyatékossággal élő tréner alkotja. A fogyatékossággal élő tréner egyéni, személyes tapasztalata alapján történő részvétele előmozdítja a továbbképzés céljának megvalósulását, ugyanis a trénerpár a közös munkával kiváló példát mutat a résztvevőknek ép és fogyatékossággal élő szakemberek kölcsönösségen alapuló együttműködésére. A fogyatékossággal élő tréner, mint tapasztalati szakértő, 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, sztereotípiák tekintetében új perspektívát jelenthet a fogyatékos személy, mint tapasztalati szakértő 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.

A szakmai személyiségfejlesztő foglalkozás 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 részt vevő 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 részt vevő 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

Összesen: 90 perc gyakorlat

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Bemutatkozás, tapasztalatok, motivációk, elvárások (Bevezető Handout) **Ismerkedést, névtanulást támogató gyakorlatok (60 perc gyakorlat)** 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.	Ebben a blokkban fontos a célirányos, rövid és frappáns bemutatkozás és ismerkedés, fő cél az alap-információk megosztása és a bizalmi légkör megalapozása. A bemutatott ismerkedést szolgáló játékok csupán javaslatok, a tréner választhat más gyakorlatot is, mely a képzés indításának céljaihoz illeszkedik. 20-25 fő esetén kb. egy perc jut mindenkire a bemutatkozás során. • A megadott időkeret tartása fontos! • Öntapadós etikettek használhatók a név kitűzésére.

Térbeli szociometria: a gyakorlat célja a tréning résztvevői között meglévő kapcsolódások feltérképezése. A vezetők megkérik a csoporttagokat, hogy helyezkedjenek el a térben 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. **Csoportszabályok (30 perc gyakorlat)** 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 flipchartra. 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 fogyatékossággal élő, a csoportműködés kereteinek tisztázása során ki kell térni az ebből adódó speciális kommunikációs igényekre is. Technikai kérdések: mobiltelefon-használat, stb. Érdemes hangsúlyozni, hogy a csoportszabályok a közös munkát, tanulást segítik, a segítő kapcsolatokban gyakran használt szóbeli megállapodásnak számítanak.

Szünet (15 perc)

1. Ismerkedés önismereti fókusszal

Összesen: 90 perc gyakorlat

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 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 időkeret betartása, 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, célja, hogy azt jelenítse meg, ami számára fontos, illetve 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	Ahogy a dominónak két oldala van 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 (15 perc)

2. Találkozásaink

Összesen 270 perc gyakorlat

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 (30 perc)

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 előre vivőnek bizonyul, 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, intellektuális képességzavar, 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 (15 perc)

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

20 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 főbb állomásai, 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 a múlt, a jelen és a jövő egységét. Ez a gyakorlat segít tudatosítani a résztvevőknek, hogy a szakmai élet terén honnan indultak, merre tartanak és milyen fő mérföldkövek határozták meg eddig szakmai útjukat.

2.10. Erősségek és fejlesztendő területek szakmai életünkben

20 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. 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

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 flipcharton. 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, illetve 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 (15 perc)

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 rubrikákat annak alapján töltsék ki), amit a fényképen szereplő személlyel kapcsolatban, róla gondolnak. Az űrlapon meg kell jelölniük, hogy szerintük a képen látható személy hol és kivel vagy kikkel él, mivel foglalkozik, hogyan tölti szabadidejét 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

	– Intellektuális képességzavarral élő 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 (15 perc)

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 végig gondolják 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 gyűjtőmunkája eredményét. Instrukció: a gyakorlat segít végig gondolni és rátekinteni a fogyatékos emberek mindennapi életére, nehézségeikre és az önálló életvitelüket támogató lehetőségekre.

Ebédszünet (30 perc)

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 történik, 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 kisjelenet 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, együttélése? • Milyen lehetőségeket hordoz az adott színtéren ép és fogyatékossággal élő emberek találkozása, együttélése? • 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 (15 perc)

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.

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. „Minek nevezzelek?"

45 perc interaktív előadás (5. Minek nevezzelek PPT)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
„Minek nevezzelek?"	Az előadás fő témái és kulcsszavai: fogyatékossággal élő emberek iránti attitűd és azok megnyilvánulása a kommunikációban, kommunikációs gátak és alapelvek, ajánlott és helytelen kifejezések.

6. A fogyatékosságok típusaihoz igazodó kommunikáció

Összesen: 30 perc interaktív előadás, 45 perc gyakorlat

6.1 Ismeretek a fogyatékossággal élő emberek csoportjairól

15 perc gyakorlat (6.1 sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Ismeretek a fogyatékossággal élő emberek csoportjairól	A résztvevőket 3-4 fős kiscsoportokba osztja az oktató. Feladat: a résztvevők gyűjtsék össze a kiscsoportos munka során, hogy milyen típusú fogyatékosságokat ismernek, mely szempontok mentén lehet a különböző fogyatékossági csoportokat, fogyatékossággal élő embereket megkülönböztetni. Instrukció: szempontok a csoportosításhoz: értelmi (intellektuális képességzavar) / testi fogyatékosság, született / szerzett, látható / nem látható, enyhe / súlyos. Konklúzió a fogyatékossággal élő emberek populációjának heterogenitása.

6.2 A fogyatékosságok típusai

30 perc interaktív előadás (6.2 A fogyatékosságok típusai PPT)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
A fogyatékosságok típusai	Az előadás fő témái és kulcsszavai: KSH adatok a fogyatékos személyekről, fogyatékossági típusok megnevezései, fokozatai, speciális kommunikációs igények, segédeszközök. Instrukció: az előadó biztosítsa a hallgatók aktív részvételének lehetőségét, legyen módjuk a kérdések, tapasztalatok megosztására.

6.3 Szituációs gyakorlat

30 perc gyakorlat

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Szituációs gyakorlat	Feladat: a csoporttagok párokba rendeződnek és az elhangzott előadás alapján felidéznek, majd megosztanak egymással egy kommunikációs helyzetet, esetleg segítő szituációt, mely köztük és egy fogyatékossággal élő személy között valósult meg. A páros élménymegosztást követően a párok röviden megjelenítik / eljátsszák az egyikük történetét. Instrukció: a történetek megjelenítése során fontos kiemelni a konstruktív, illetve destruktív kommunikációs elemeket és megerősíteni a kívánatos segítői attitűdöt és kommunikációt.

7. A fogyatékosság és a speciális igények kommunikálása

Összesen: 90 perc gyakorlat

7.1 A segítségkérés kommunikálása

30 perc gyakorlat

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
A segítségkérés kommunikálása	Nagykörös beszélgetés: példák, tapasztalatok gyűjtése a fogyatékossággal élő emberek segítségkérésével kapcsolatban. A beszélgetés szempontjai: mennyire fontos a fogyatékos személy részéről a kezdeményezés, az evidens dolgok kommunikálása, a kommunikáció minősége, a szükségletek pontos megfogalmazása. Instrukció: ez a gyakorlat előkészíti a terepet a fejezet további témái számára: a kommunikáció kölcsönössége, a segített fél felelőssége a segítői helyzetben. A továbbiakban ezek képezik a beszélgetés fókuszát.

7.2 Segítségkérés a gyakorlatban

30 perc gyakorlat

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Segítségkérés a gyakorlatban	Párokban ki kell dolgozni, majd meg kell jeleníteni egy olyan szituációt, amelyben egy fogyatékos személy kér segítséget. A szituáció lehet kitalált, vagy megtörtént eset egyaránt. A jeleneteket követően lehetőség nyílik a segítségkérés kívánatos és kevésbé kívánatos módjainak megfigyelésére és megbeszélésére. Instrukció: a megjelenített helyzetek segítségével fontos megerősíteni és elmélyíteni a kommunikáció helyes és helytelen módjait mind a segítő, mind a segített fél részéről.

7.3 Reakciók a segítségkérésre

15 perc gyakorlat

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Reakciók a segítségkérésre	Egy önként vállalkozó csoporttag szemét bekötjük, feladata, hogy társaitól segítséget kérjen. A csoport többi tagjának különböző módokon, például kedvesen, empatikusan, elutasítóan, agresszívan, türelmetlenül, teátrálisan, bunkón, okoskodva kell reagálni a segítségkérésre. Igény esetén lehetőséget kell biztosítani több személy számára is a segítségkérő szerepének kipróbálására. A gyakorlat zárásaként a tapasztalatok, érzések megosztása nagykörben. Instrukció: fontos kiemelni és megbeszélni mind a segítségkérőben, mind a segítségadókban kialakult érzéseket. Érdemes odafigyelni az esetlegesen énidegen segítségadási reakciókra és az azok által kiváltott érzésekre is.

7.4 Szükséglet és igény kommunikálása

15 perc gyakorlat

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Szükséglet és igény kommunikálása	Nagykörös beszélgetés arról, hogy ki-ki a maga helyén / munkahelyén hogyan, miben tud segíteni fogyatékossággal élő ellátottjainak, klienseinek abban, hogy megfelelő módon tudják kommunikálni fogyatékosságukból adódó szükségleteiket, igényeiket. Instrukció: az oktató részéről kiemelendő a résztvevők szerepe és felelőssége, hogy önállóságukban, szociális készségeik terén és kommunikációjukban támogassák fogyatékos ellátottjaikat, klienseiket.

8. Asszertív és erőszakmentes kommunikáció

Összesen: 30 perc interaktív előadás, 75 perc gyakorlat

8.1 Mitől működik és mitől nem?

15 perc gyakorlat

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Mitől működik és mitől nem?	Nagykörös beszélgetés arról, hogy mitől működik jól egy segítő kapcsolat és mitől nem. Az így kapott szempontokat rögzítjük 2 oszlopban flipcharton. Instrukció: fontos kiemelni, hogy a „jó” segítő kapcsolathoz szükséges az odafigyelés, empátia, elfogadás, őszinteség, míg az ítélkezésnek, minősítésnek, szánakozásnak nincs helye egy „jó” segítő kapcsolatban.

8.2 Asszertív és erőszakmentes kommunikáció

30 perc interaktív előadás (8.2 Asszertív és erőszakmentes kommunikáció PPT)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
Asszertív és erőszakmentes kommunikáció	Az előadás fő témái és kulcsszavai: a segítő kapcsolat jellemzői, alapfogalmak (empátia, elfogadás, hitelesség), az asszertív kommunikáció ismérvei, az erőszakmentes kommunikáció. Instrukció: az előadás interaktív jellegű, a hallgatók aktív részvételével történik.

8.3 Az asszertív jogok

30 perc gyakorlat (8.3 sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Az asszertív jogok	Minden résztvevőnek kiosztjuk az asszertív jogok listáját, melyet a 9.3 sz. handout tartalmaz. Mindenki egyénileg elolvassa, majd párokban megvitatják a listát. A páros munka fő szempontjai: hogy tetszik nekik ez a lista, van-e valami, amivel nem értenek egyet, mi az, ami nekik a legnehezebben megy ebből a listából. A párok a nagykörben csak azt jelzik vissza, amivel leginkább nehézségük van az asszertív jogok közül. Instrukció: ez a gyakorlat már előre mutat az asszertív kommunikáció lényegének megértése és gyakorlása irányába.

8.4 Asszertív, agresszív, passzív és manipulatív kommunikáció

30 perc gyakorlat (8.4 sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Asszertív, agresszív, manipulatív kommunikáció	Az asszertív, agresszív, manipulatív kommunikáció felismerése és alkalmazása páros munka keretei között. A párok kapnak egy rövid szituációt, feladatuk, hogy mind a kérést, mind a reakciót fogalmazzák meg asszertív, agresszív és manipulatív formában. Végezetül minden pár röviden ismerteti a szituációt és mondataikat a nagykörben. Szituációk: Látássérült személyként problémát jelent számodra, hogy ép látású lakótársad a közös konyhában nem tart rendet, nem a megbeszélt helyükre pakol vissza, így nem találod meg sem a saját, sem a közös dolgokat. Jelezd ezt a problémát lakótársadnak. Idősek otthonában laksz, szobatársad rendszerint a szoba közepén teszi le papucsát. Mivel kerekesszékkel közlekedsz, gyakran elakadsz a papucsában. Jelezd felé ezt a problémádat.

	A házban, ahol laksz, a lift érintőgombokkal működik, melyeket halmozottan sérült személyként nem tudsz egyedül kezelni. Kérj segítséget egy arra járótól. Az utcán látod, hogy egy hallássérült személy kutyát sétáltat és a kutya elvégezte a dolgát. Jelezd a hallássárült személynek, hogy szedje össze a kutyakakit. Vonaton utazol, a fülkédben, ahol ülsz, utazik egy autista személy is, aki nagyon hangosan használja a telefonját. Ez zavar téged, ezért kérd meg, hogy vagy halkítsa le, vagy használjon fülhallgatót. Szomszédoddal évek óta jó viszonyban vagy, de az utóbbi időben azt veszed észre, hogy nem köszön neked előre, sőt, ha te rákköszönsz, nagyon bizonytalan és szinte alig köszön neked vissza. Úgy tudod, hogy kezd kialakulni nála az intellektuális képességzavar. Kérdezd meg tőle, miért nem köszön neked mostanság. Látássérült kollégád tegnap véletlenül a te esernyődet vitte haza. Jelezd neki ezt a problémát és cseréljétek vissza esernyőiteket. Instrukció: a gyakorlat a kommunikáció kölcsönösségét emeli ki, amelynek során mindkét félnek lehetnek igényei, szükségletei, melyeket asszertív módon kommunikálni kell.

9. Kommunikáció ép és fogyatékossággal élő emberek között – a segítő-segített kapcsolaton túl

Összesen: 90 perc gyakorlat

9.1 Fogyatékossággal élő emberek atipikus szerepben

15 perc gyakorlat

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Fogyatékossággal élő emberek atipikus szerepben	3-4 fős kiscsoportban élmények, tapasztalatok megosztása olyan helyzetekről, amikor a résztvevők nem úgy kerültek kapcsolatba egy fogyatékossággal élő emberrel, mint segítségre szoruló személlyel. A beszélgetés konklúzióját a csoportok megosztják nagy körben is. Instrukció: cél, hogy a résztvevők ne csak segítendő személyt lássanak a fogyatékossággal élő emberekben, hanem vegyék észre az akár „atipikus” szerepben lévő fogyatékossággal élő embertársaikat is.

9.2 Fogyatékossággal élő emberek ábrázolása

45 perc gyakorlat

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Fogyatékossággal élő	Különböző filmek, filmrészletek közös megnézése és megvitatása. A következő

emberek ábrázolása	filmeket ajánljuk: Isti Kinizsi100, Veszekedés, Csodabogarak, Ismerős Arcok Szívemben tudlak c. klippje, Vak vagányok, Vaklárma Instrukció: a filmek nyomán jelentkező kérdések, érzések megosztására is lehetőséget kell biztosítani. Lelőhelyek, filmcím, időtartam: Vaklárma kocsmai jelenet: https://youtu.be/fC0J3qacbNA Időtartam: 3:31 perc Vaklárma fotózás: https://youtu.be/NrR0vI_7GCE Időtartam: 2:15 perc Vakvagányok részlet: https://youtu.be/GeAdyN4_wgU Időtartam: 4:07 perc Ismerős arcok Szívemben tudlak: https://youtu.be/IqT522xUzRQ Időtartam: 5:37 perc Együtt a fogyatékossággal élők elfogadásáért kampány reklámfilmje - A veszekedés: https://youtu.be/k55v4eYGDaw Időtartam: 1 perc Csodabogarak: https://youtu.be/rGGD3rL880U 50:31 perc A Kinizsi100-as első vak teljesítője: https://youtu.be/SuyMz1YaZAA Időtartam: 10’43

9.3 „Mellesleg”

30 perc gyakorlat (9.3 sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
„Mellesleg”	3-4 fős kiscsoportban akár a médiából, akár saját ismeretségi körükből ismert olyan fogyatékossággal élő személyeket keressenek, akikre nem, mint segítségre szoruló emberre tekintenek. Keressenek olyan példát is, akiről csak később (mellesleg) tudták meg, hogy van valamilyen fogyatékossága. A kiscsoportos beszélgetések konklúziója megosztásra kerül a nagykörben. Cél lehet az olyan területek kiemelése, ahol nagyobb számban találkozunk „sikeres”, esetleg népszerű fogyatékossággal élő személyekkel. Instrukció: fontos a szemléletmódbeli váltás: a fogyatékossággal élő ember nem csupán segítségre szoruló személy, hanem lehetnek ők is „sikeresek”, népszerűek. Az ember elsősorban és mindenekelőtt ember, sok tulajdonsága van, melyek közül csupán egy, hogy van valamilyen fogyatékossága.

10. Búcsúzásaink

Összesen 60 perc gyakorlat

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.**

10.1. Sokszínű érzések

15 perc gyakorlat (10.1. 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.

10.2. Plakát készítése

15 perc gyakorlat (10.2. 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.

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

15 perc gyakorlat (10.3. 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 papírt, 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.

10.4. A képzés zárása

15 perc gyakorlat

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

Forgatókönyv

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

Délután	20	**Gyakorlat** 2.8. Találkozás szakmai énünkkel, meghatározó személyek	Handout: 2.8.	
Délután	15	**Gyakorlat** 2.9. Szakmai életem mérföldkövei	Handout: 2.9.	
Délután	20	**Gyakorlat** 2.10. Erősségek és fejlesztendő területek szakmai személyiségünkben	Handout: 2.10.	
Délután	15	**Gyakorlat** 2.11. Képzési nap zárása	Handout: 2.11.	

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

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

IDŐSZAK	IDŐ (perc)	TÉMA	HANDOUT	PPT
HARMADIK TOVÁBBKÉPZÉSI NAP				
	45	**Elméleti blokk** 5. „Minek nevezzelek?”		PPT 5.
Délelőtt	45	**Elmélet** 5. „Minek nevezzelek?”		PPT 5.
	75	**Gyakorlati blokk** 6. A fogyatékosság típusaihoz igazodó kommunikáció	Handout 6.1	PPT 6.2
Délelőtt	15	**Gyakorlat** 6.1. Ismeretek a fogyatékossággal élők csoportjairól	Handout 6.1	
Délelőtt	30	**Interaktív előadás** 6.2. A fogyatékosság típusai		PPT 6.2
Délelőtt	30	**Gyakorlat** 6.3. Szituációs gyakorlat		
	15	Szünet		
	90	**Gyakorlat** 7. A fogyatékosság és a speciális igények kommunikálása		

Délelőtt	30	**Gyakorlat** 7.1 A segítségkérés kommunikálása		
Délelőtt	30	**Gyakorlat** 7.2 Segítségkérés a gyakorlatban		
Délelőtt	15	**Gyakorlat** 7.3 Reakciók a segítségkérésre		
Délelőtt	15	**Gyakorlat** 7.4 Szükséglet és igény kommunikálása		
	15	Szünet		
	105	**Gyakorlati blokk** 8. Asszertív és erőszakmentes kommunikáció	Handout 8.3. – 8.4.	PPT 8.2
Délután	15	**Gyakorlat** 8.1 Mitől működik és mitől nem?		
Délután	30	**Interaktív előadás** 8.2 Asszertív és erőszakmentes kommunikáció		PPT 8.2
Délután	30	**Gyakorlat** 8.3 Asszertív jogok	Handout 8.3.	
Délután	30	**Gyakorlat** 8.4 Asszertív, agresszív, passzív és manipulatív kommunikáció	Handout 8.4.	
	30	Ebédszünet		
	90	**Gyakorlati blokk** 9. Kommunikáció ép és fogyatékossággal élő emberek között – a segítő-segített kapcsolaton túl	Handout: 9. 3.	
Délután	15	**Gyakorlat** 9.1 Fogyatékossággal élő emberek atipikus szerepben		
Délután	45	**Gyakorlat** 9.2 Fogyatékossággal élő emberek ábrázolása		
Délután	30	**Gyakorlat** 9.3 „Mellesleg”	Handout: 9.3.	
	60	**Gyakorlati blokk** 10. Búcsúzásaink	Handout: 10.1. – 10.3.	
Délután	15	**Gyakorlat** 10.1 Sokszínű érzések	Handout: 10.1.	
Délután	15	**Gyakorlat** 10.2 Plakát készítése	Handout: 10.2.	
Délután	15	**Gyakorlat** 10.3 Záró gyakorlatok – Mit viszek magammal és mit hagyok itt?	Handout: 10.3.	

Délután	15	**Gyakorlat** 10.4 A képzés zárása	-	