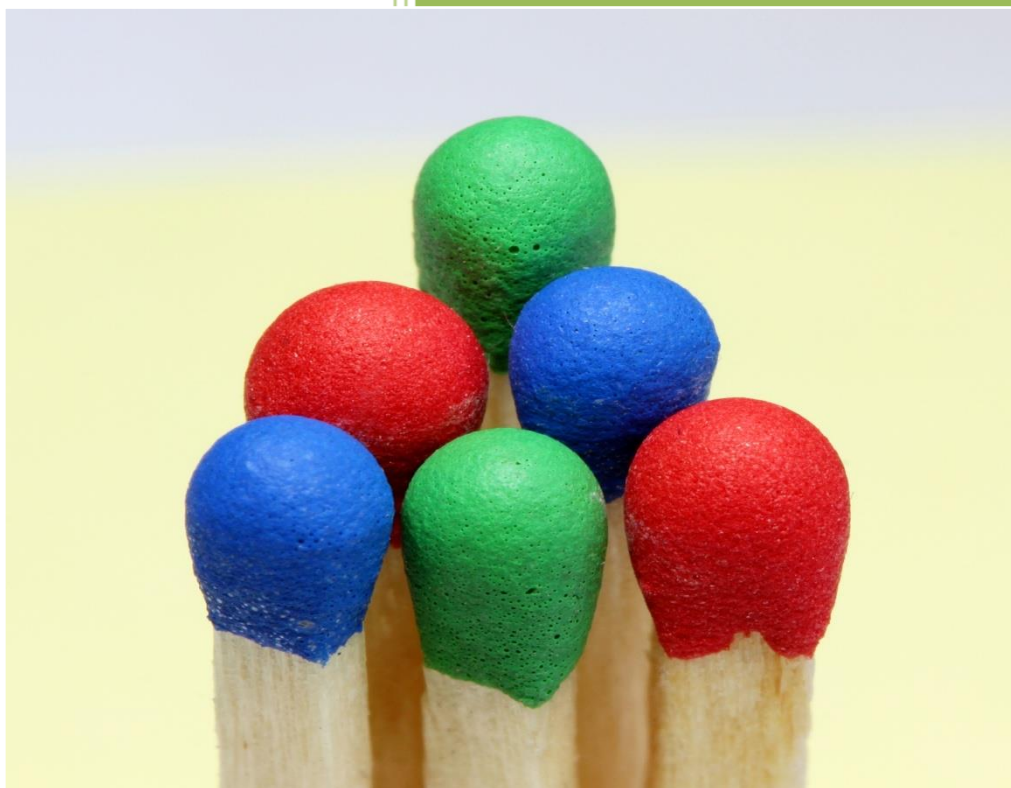


2022.

Kiegészítő tréning



Vajda Zsolt
co-treme.hu
2022. 02. 12.

Burnout – Kiégés csoport

Tematika

10 órás, „Rapid” - változat

Ezt a 10 órás, „Rapid” változatot azoknak ajánlom, akik, szívesen frissítenék eddigi tudásukat a kiégésről. Motiváltak új ismeretek megszerzésére. Önképük és énképük alapján nem érintettek ugyan a burnoutban, de érdekeltek abban, hogy rendszerezzék ismereteiket és lelki egészségük megőrzése érdekében tettek készek a kiégés megelőzésében.

Fontos tudni:

A csoportok páros vezetéssel is megvalósulhatnak. Ebben az esetben 40 év szakmai tapasztalattal bíró kolléganőm, Scheer Éva lesz a partnerem, akivel már évek óta vezetünk közösen csoportokat képzéseket.

A tréning 1 napos, 10 órás (10 x 45 perc + szünetek). Az egyes tematikai egységek időtartamát rugalmasan, a csoport együttműködésének és aktivitásának függvényében kezelem/kezeljük. Ehhez igazodnak majd a szünetek hosszai is. A tematikai egységek között lazító játékokat alkalmazok/alkalmazunk. A 10 órás tréning – igény esetén - 2 napos változatban, (2 x 5 óra) is megvalósítható. A tematikák keret – tematikák. A csoport dinamikájának függvényében a tartalom és módszerek kismértékben (max 10%) eltérhetnek az itt leírtaktól.

Az következő oldalakon a 10 órás, egy napos tematikát mutatom be, majd ugyanezen változat 2 napos, 2 x 5 órás lehetőségét vázolom.

„Az alábbiakban a részletes tematikát láthatjátok, melyben a tartalomhoz rendelt módszereket és a segédeszközöket mutatom be, ám magukat az egyes témaköröket nem! Azok a saját szakmai kompetenciámba tartoznak. És természetesen a résztvevőkre! Ez az én felelősségem. Semmi kétség, a bizalmatokat kérem! No meg a jelentkezéseketek! ☺”

Tematika (10 óra)

Tartalom	Módszer	Segédeszközök	Időtartam (perc)
Bevezetés - ráhangolódás			
	Nyitó kör - egyéni	-	20
	Páros gyakorlat	Előkészített „kártyák”	25
	Egyéni, majd kiscsoportos feladat	Papírok, tollak	25
Szünet	-	-	20
Törzsanyag			
	Kiscsoportos feldolgozás	Slide-ok, papírok, tollak	30
	Kiscsoportos feldolgozás	Slide-ok, papírok, tollak	30
	Interaktív előadás, nagykörös megbeszélés	Slide-ok (ppt)	50
Szünet	-	-	20
	Tanmese! Visszajelzések, reflexiók, saját történetek nagykörben	-	40
	Egyéni teszt – a kimenetek, eredmények nagykörös (anonim) megbeszélése	Teszt + értékelő lapok, tollak	40
Ebédsszünet	-	-	40
	Egyéni gyakorlat – nagykörös megbeszélés	„..... sablon”, tollak	30
	Egyéni, majd kiscsoportos feladat	Előkészített „kártyák”, papírok, tollak	30
	Interaktív előadás és nagykörös megbeszélés	Slide-ok (ppt)	30
Szünet	-	-	20
Feloldás			
	Interaktív előadás, kiscsoportos, majd egyéni feladat	Slide-ok. Papírok, tollak	60
	Egyéni feladat – nagykörös megbeszélés	„..... sablon” papírok, tollak	10
Szünet			20
	Egyéni feladat – nagykörös megbeszélés, „adok – veszek” piac	Feladatlap, tollak	20
	Nagy csoport – mozgás, „tánc”	MP3 + hangszórók	10
Zárás			
	Csoportban egyéni	Színes post it tömb	30

Tematika (2 x 5 óra)**1 nap:**

Tartalom	Módszer	Segédeszközök	Időtartam (perc)
Bevezetés - ráhangolódás			
	Nyitó kör - egyéni	-	20
	Páros gyakorlat	Előkészített „kártyák”	25
	Egyéni, majd kiscsoportos feladat	Papírok, tollak	25
Szünet	-	-	10
Törzsanyag			
	Kiscsoportos feldolgozás	Slide-ok, papírok, tollak	30
	Kiscsoportos feldolgozás	Slide-ok, papírok, tollak	30
Szünet	-	-	10
	Interaktív előadás, nagykörös megbeszélés	Slide-ok (ppt)	50
Szünet	-	-	20
	Mese! Visszajelzések, reflexiók, saját történetek nagykörben	-	30
	Egyéni teszt – a kimenetek, eredmények nagykörös (anonim) megbeszélése	Teszt + értékelő lapok, tollak,	40
Zárás			
	Csoportban egyéni	Színes post it tömb	10

Tematika (2 x 5 óra)**2. nap**

Tartalom	Módszer	Segédeszközök	Időtartam (perc)
Bevezetés - ráhangolódás			
	Egyéni nagycsoportban, játék	Előkészített „Üdvözlő kártyák”	20
Törzsanyag			
	Egyéni teszt – a kimenetek, eredmények nagykörös (anonim) megbeszélése	Teszt + értékelő lapok, tollak	40
	Egyéni gyakorlat – nagykörös megbeszélés	„..... sablon”, tollak	20
Szünet	-	-	15
	Egyéni, majd kiscsoportos feladat	Előkészített „kártyák”, papírok, tollak	30
	Interaktív előadás és nagykörös megbeszélés	Slide-ok (ppt)	30
Szünet	-	-	15
Feloldás			
	Interaktív előadás, kiscsoportos, majd egyéni feladat	Slide-ok. Papírok, tollak	60
Szünet	-	-	10
	Egyéni feladat – nagykörös megbeszélés	„..... sablon” papírok, tollak	20
	Egyéni feladat – nagykörös megbeszélés, „adok – veszek” piac	Feladatlap, tollak	20
Zárás			
	Csoportban egyéni	Színes post it tömb	20

Budapest, 2018-08-18

Vajda Zsolt

Szociális munkás - szociálpolitikus