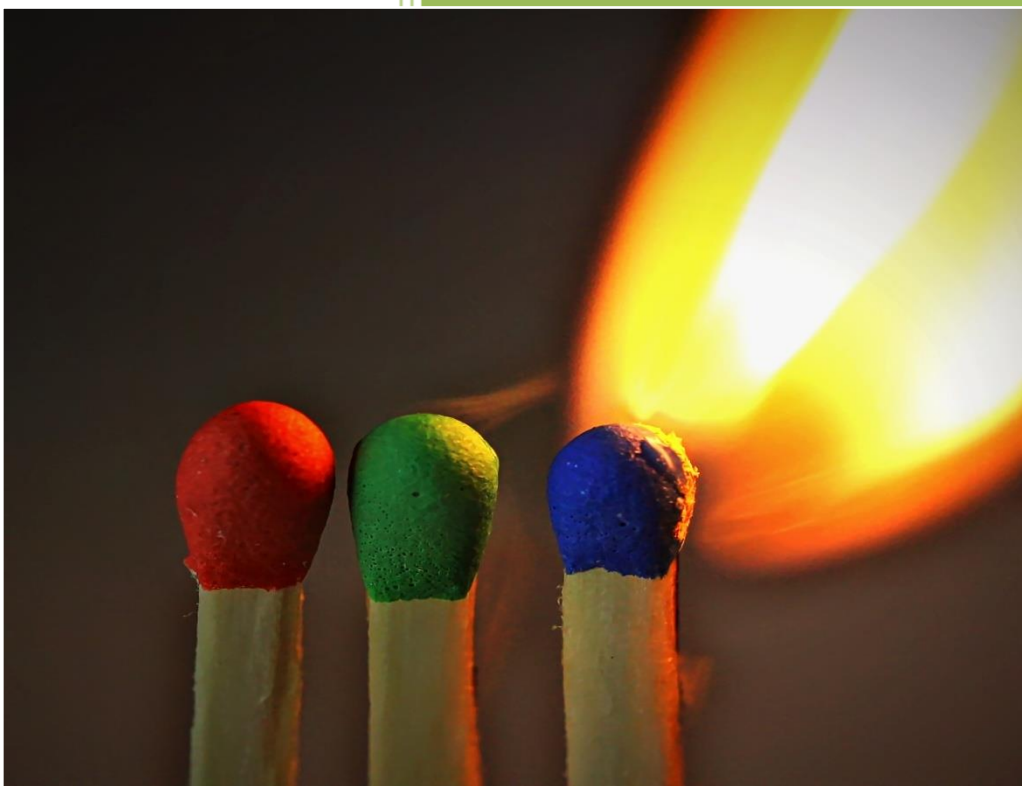


2022.

Kiegészítés



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

Burnout – Kiégés csoport

Tematika

20 órás, „Kompakt” - változat

Ismeretek – Megelőzés – Felismerés – Kiútkeresés - Megoldás

Ezt a 20 órás, „Kompakt” - változatot azoknak ajánlom, akik, úgy érzik, alaposabb tudásra van szükségük a kiégésről. Néhány jelből arra következtettek, hogy több időt, energiát szükséges fordítaniuk a megelőzésre. Egyes motívumok, élethelyzetek, arra a gondolatra, érzésre vezették őket, hogy érintettek lehetnek a burnoutban épp ezért motiváltak a kiút keresésére, lelki egészségük karbantartására.

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 2 napos, 20 órás (2 x 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 20 órás tréning – igény esetén - 3 napos változatban, (7 – 7 – 6 óra) is megvalósítható. A tematikák keret – tematikák. A csoport dinamikájának függvényében a tartalom és a módszerek kismértékben (max 10%) eltérhetnek az itt leírtaktól.

Az következő oldalakon a 20 órás, kétnapos tematikát mutatom be, majd ugyanezen változat 3 napos, 7 – 7 - 6 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 (2 x 10 óra)

Tartalom	Módszer	Segédeszközök	Időtartam (perc)
1. nap			
Bevezetés - ráhangolódás			
	Egyéni „feladat” nagycsoportban	-	30
	Egyéni „feladat” nagycsoportban	-	20
	Egyéni feladat	Színes post it lapok	30
	Játék nagycsoportban,	Babzsák	20
Szünet	-	-	15
	Páros gyakorlat	Előkészített „kártyák”	40
	Egyéni, majd kiscsoportos feladat	Papírok, tollak	30
Szünet	-	-	15
Törzsanyag			
	Kiscsoportos feldolgozás	Slide-ok, papírok, tollak	40
	Kiscsoportos feldolgozás	Slide-ok, papírok, tollak	40
Ebédészünet	-	-	30
	Körjáték	-	20
	Interaktív előadás, nagykörös megbeszélés	Slide-ok (ppt)	60
	Mese! Visszajelzések, reflexiók, saját történetek nagykörben	-	50
Kávészünet	-	-	20
Feloldás			
	Egyéni feladat, nagykörös megosztás	Papírok, tollak	50
	Egyéni teszt – a kimenetek, eredmények nagykörös, de (anonim) megbeszélése	Teszt + értékelő lapok, tollak,	60
Zárás			

2. nap			
Bevezetés - ráhangolódás			
	Nagykörös játék	Köszöntő kártyák	20
	Egyéni, majd páros gyakorlat, nagykörös megbeszélés	„..... sablon” tollak	45
	Egyéni gyakorlat – nagykörös megbeszélés	„..... sablon”, tollak	30
Szünet	-	-	15
Törzsanyag			
	Egyéni, majd kiscsoportos feladat	Előkészített „kártyák”, papírok, tollak	30
	Interaktív előadás és nagykörös megbeszélés	Slide-ok (ppt)	30
	Egyéni, munka, nagykörös megbeszélés	Slide-ok, papírok, tollak	30
Szünet	-	-	10
Feloldás			
	Interaktív előadás, kiscsoportos, majd egyéni feladat	Slide-ok, papírok, tollak	70
Ebédszünet	-	-	30
	Egyéni feladat, kiselőadások	„Változás” nagykép	60
	Egyéni feladat nagycsoportban	Színes zsinórok	30
	Kisfilm. Nagykörös megbeszélés	-	25
Kávészünet	-	-	20
	Egyéni feladat – nagykörös megbeszélés	„..... sablon” papírok, tollak	10
	Egyéni feladat – nagykörös megbeszélés, „adok – veszek” piac	Feladatlap, tollak	20
	Tanmese. Kiscsoportos munka	Slide –ok, papírok, tollak	30
Szünet	-	-	10
	Film	-	40
	Nagycsoport – mozgás	Zene + hangszórók	15
Zárás			
Visszajelzések, záró kör		Színes post it tömb	30

Tematika (7 – 7 – 6 óra)**1. nap:**

Tartalom	Módszer	Segédeszközök	Időtartam (perc)
Bevezetés - ráhangolódás			
	Egyéni „feladat” nagycsoportban	-	20
	Egyéni „feladat” nagycsoportban	-	10
	Egyéni feladat	Színes post it lapok	30
	Játék nagycsoportban,	Babzsák	20
Szünet	-	-	15
	Páros gyakorlat	Előkészített „kártyák”	40
	Egyéni, majd kiscsoportos feladat	Papírok, tollak	30
Szünet	-	-	15
Törzsanyag			
	Kiscsoportos feldolgozás	Slide-ok, papírok, tollak	40
	Kiscsoportos feldolgozás	Slide-ok, papírok, tollak	40
Ebédészünet	-	-	30
	Körjáték	-	15
	Interaktív előadás, nagykörös megbeszélés	Slide-ok (ppt)	50
	Slide-ok, majd kiscsoportos feladat, gyakorlat	-	45
Zárás			
	Csoportban egyéni		20

2. nap

Tartalom	Módszer	Segédeszközök	Időtartam (perc)
Bevezetés - ráhangolódás			
	Egyéni nagycsoportban, játék	Előkészített „Üdvözlő kártyák”	15
	Egyéni feladat, nagykörös megosztás	Papírok, tollak	50
Szünet	-	-	15
Törzsanyag			
	Mese! Visszajelzések, reflexiók, saját történetek nagykörben	-	50
	Egyéni teszt – a kimenetek, eredmények nagykörös (anonim) megbeszélése	Teszt + értékelő lapok, tollak,	60
Szünet	-	-	15
	Egyéni, majd páros gyakorlat, nagykörös megbeszélés	„..... sablon” tollak	45
	Egyéni gyakorlat – nagykörös megbeszélés	„..... sablon”, tollak	30
Ebédészünet	-	-	30
	Egyéni, majd kiscsoportos feladat	Előkészített „kártyák”, papírok, tollak	30
	Interaktív előadás és nagykörös megbeszélés	Slide-ok (ppt)	30
	Egyéni, majd kiscsoportos gyakorlat	Slide-ok, papírok, tollak	30
Zárás			
	Csoportban egyéni		20

3. nap:

Tartalom	Módszer	Segédeszközök	Időtartam (perc)
Bevezetés, ráhangolódás			
	Játék	-	10
	Nagykörös megbeszélés	Slide – ok	20
Feloldás			
	Interaktív előadás, kiscsoportos, majd egyéni feladat	Slide-ok, papírok, tollak	50
Szünet	-	-	15
	Egyéni feladat, reflexiók nagykörben	„Változás” nagykép	50
Szünet	-	-	15
	Egyéni feladat nagycsoportban	Színes zsinórok	30
	Kisfilm. Nagykörös megbeszélés	-	20
Ebédsszünet	-	-	30
	Egyéni feladat – nagykörös megbeszélés	„..... sablon” papírok, tollak	10
	Egyéni feladat – nagykörös megbeszélés, „adok – veszek” piac	Feladatlap, tollak	20
	Tanmese, példatörténet	Slide –ok, papírok, tollak	15
Szünet	-	-	10
	Film, nagykörös megbeszélés	-	30
	Nagycsoport – mozgás, „tánc”	Zene + hangszórók	15
Zárás			
	Csoportban egyéni	Színes post it tömb	20

Budapest, 2018-08-20

Vajda Zsolt

Szociális munkás - szociálpolitikus