

2022.

Kiegészítő Tréning



Vajda Zsolt
co-treme
2022. 02. 12.

Burnout – Kiégés csoport

Tematika

30 órás, „Komplex”, 4 napos változat

Ismeretek – Megelőzés – Felismerés – Kiútkeresés - Megoldás

Ezt a 30 órás, „Komplex” - változatot azoknak ajánlom, akik a közös gondolkodás útján mélyebb ismereteket kívánnak szerezni a kiégésről. Megfogalmazták maguknak, hogy kisebb – nagyobb mértékben, de akár érintettek is lehetnek a kiégés által, és tenni is kívánnak ellene. Ez a felismerés arra vezeti őket, hogy tevékeny – cselekvő szakemberként szembenézzenek a nehézségekkel és meg is oldják azokat.

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, tréningeket, képzéseket.

A tréning 4 napos, 30 órás! 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 30 órás tréning időbeosztása: 8 – 8 – 7 - 7 óra. A tematika keret – tematika. A csoport dinamikájának függvényében a tartalom és a módszerek kismértékben (max. 10 – 15 %) eltérhetnek az itt leírtaktól.

„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 majd a résztvevőkre! Ez az én felelősségem. Semmi kétség, a bizalmatokat kérem! No meg a jelentkezéseketek! ☺”

Tematika**30 órás, „Komplex”, 4 napos változat****Ismeretek – Megelőzés – Felismerés – Kiutkeresés - Megoldás****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, kislabada	20
Szünet	-	-	15
	Páros gyakorlat	Előkészített „kártyák”	40
	Egyéni, majd kiscsoportos feladat	Papírok, tollak	30
Szünet	–	–	15
Törzsanyag: Ismeretek			
	Kiscsoportos feldolgozás	Slide-ok, papírok, tollak	40
	Kiscsoportos feldolgozás	Slide-ok, papírok, tollak	40
Ebédészünet	–	–	30
	Körjáték	–	10
	Interaktív előadás, nagykörös megbeszélés	Slide-ok (ppt)	45
	Slide-ok, majd kiscsoportos feladat, gyakorlat	Slide-ok	45
Szünet	–	–	15
	Egyéni feladat, nagykörös megbeszélés	„Gyakorlatindító történet”, papírok, tollak	60
Zárás			
	Záró kör	„Kilépő cédulák”	20

2. nap

Tartalom	Módszer	Segédeszközök	Időtartam (perc)
Bevezetés - ráhangolódás			
	Páros, nagycsoportban, játék	Előkészített „Üdvözlő kártyák”	25
	Egyéni feladat	Színes ceruzák, papírok	50
Szünet	–	–	20
Törzsanyag: Ismeretek			
	Interaktív előadás	Slide - ok	30
	Kiscsoportos feladat	Előkészített „Kártyák, sablonok”	40
Szünet			15
	Páros gyakorlat	Papírok, tollak	30
	Feldolgozás nagykörben	Slide-ok	30
Ebédészünet	–	–	30
Törzsanyag: Megelőzés			
	Egyéni feladat	–	40
	Kiscsoportos feladat	Papírok, tollak	50
Szünet			20
	Interaktív előadás	–	40
	Kiscsoportos feladat	„Előkészített kártyák”	40
Zárás			
	Záró kör, visszajelzések	–	20

3. nap

Tartalom	Módszer	Segédeszközök	Időtartam (perc)
----------	---------	---------------	------------------

Bevezetés - ráhangolódás			
	Játék	–	20
	Nagykörös megbeszélés	–	10
	Egyéni feladat	Előkészített feladatsablon, rajz	30
Szünet			15
Törzsanyag: Felismerés			
	Egyéni teszt – a kimenetek, eredmények nagykörös (anonim) megbeszélése	Teszt + értékelő lapok, tollak,	45
Szünet	–	–	15
	Egyéni teszt – a kimenetek, eredmények nagykörös (anonim) megbeszélése	Teszt + értékelő lapok, tollak	50
	Egyéni gyakorlat – nagykörös megbeszélés	„Előkészített feladat sablon”, tollak	20
Ebédpszünet	–	–	30
	Mozgásos játék	–	20
	Egyéni teszt – a kimenetek, eredmények nagykörös (anonim) megbeszélése	Teszt + eredményleírások, tollak,	50
Szünet	–	–	15
	Interaktív előadás, nagykörös megbeszélés	Slide-ok	20
	Egyéni és kiscsoportos gyakorlat	Előkészített „kártyák”	30
	Egyéni és kiscsoportos gyakorlat	Slide – ok és „kártyák”	30
Zárás			
	Záró kör, visszajelzések	–	20

4. nap:

Tartalom	Módszer	Segédeszközök	Időtartam (perc)
Bevezetés, ráhangolódás			
	Játék	-	10

	Nagykörös megbeszélés	Slide – ok	15
Törzsanyag – Kiútkeresés és Megoldás			
	Interaktív előadás, kiscsoportos, majd egyéni feladat	Slide-ok, papírok, tollak	50
	Teszt	Teszt + értékelő lapok	50
Szünet	-	-	15
	Egyéni feladat, reflexiók nagy körben	„Változás” nagykép „Gyázmunka” nagykép	50
Szünet	-	-	15
	Egyéni feladat nagy csoportban	Színes zsinórok	30
	Kisfilm. Nagy körös megbeszélés	-	20
Ebéd szünet	-	-	30
	Egyéni feladat – nagy körös megbeszélés	„Tölcsér sablon” papírok, tollak	20
	Egyéni feladat – nagy körös megbeszélés, „adok – veszek” piac	Feladatlap, tollak	20
	„Példabeszéd” - tanmese	Slide –ok, papírok, tollak	15
Szünet	-	-	10
	Film, nagy körös megbeszélés	-	35
	Nagy csoport – mozgás, „tánc”	Zene + hangszórók	15
Zárás			
	Nagy csoport	Színes post it tömb	20

Budapest, 2018-08-25

Vajda Zsolt

Szociális munkás - szociálpolitikus