

AKTÍV ALTERNATÍVÁK KLUBFOGLALKOZÁS

A FOGLALKOZÁS TÉMAKÖRE:

Az életvezetési kompetenciák fejlesztését célzó programok megvalósítása

A FOGLALKOZÁS RÉSZLETES LEÍRÁSA

Cél:

A foglalkozás azoknak ajánlott, akik a magánéleti konfliktusokat szeretnék hatékonyabban kezelni, ezáltal javítani családi, baráti és közvetlen munkatársakkal kialakított kapcsolataikon, valamint megérteni igényeik, szükségleteik mozgatórugóit. Mindehhez alapos önismereti fejlesztés szükséges, amely ennek a kurzusnak a célja.

Feldolgozott témakörök

A foglalkozás az interperszonális kapcsolatok működése, énkép, önértékelés, kommunikáció témakörökre épít. A folyamatos önismeret- és készségfejlesztés elengedhetetlen eszköz bárki számára a sikeres alkalmazkodáshoz és beilleszkedéshez, interperszonális kapcsolataink menedzseléséhez. Az önismeret jelenti ugyanis tudásunkat önmagunkról, tulajdonságainkról, szándékainkról, érzelmeinkről és képességeinkről. A foglalkozások során ezen készséget fejlesztjük, gyakorlati feladatok segítségével. Részletesebben tárgyaljuk a hatékony kommunikációs eszközöket, a nemverbális kommunikációs jelzéseket, aktív feladatvégzéssel önállóan és csoportos formában is. A mélyebb önismeret ugyanis érthetőbbé teszi számunkra igényeinket, társas kapcsolatainkat, ezáltal javít életminőségünkön is.

Módszerek:

- Önálló, páros és kiscsoportos munkaforma.
- Gyakorlati foglalkozás
- Elméleti foglalkozás

Kompetenciák:

- Szociális kompetenciák, egyéni igények megismerése

Követelmény:

- Rendszeres jelenlét
- Aktív, motivált együttműködés
- Otthoni gyakorlatok vállalása és teljesítése
- A gyakorlatokról beszámoló kiscsoportban minden foglalkozási alkalommal

Értékelés:

- A foglalkozáson való részvétel alapján egyénileg.

Ajánlott olvasmányok:

Projektcím: Aktív Alternatívák
Projektkód: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1238
Kedvezményezett: Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány
E-mail: alapitvany@dieta.org.hu, info@aktivalternativak.hu
Web: www.dieta.org.hu, www.aktivalternativak.hu



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.



- Kádár Gabriella: Amit a hallgatónak tudni illik: az érett, egészséges személyiségről és az önismeretről. SZEK JGYFK, Szeged.
- Birkenbihl, Vera F. (2007): Testbeszéd: a testbeszéd megértése. Budapest: Trivium.
- Quilliam, Susan (1997): Sikerek a társas érintkezésben. Pécs: Alexandra.
- Kovács Mariann (2006): Amit a hallgatónak tudni illik a személyiségről. SZEK Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó.
- Rudas János (2009): Javne örökösei. Budapest : Lélekben Otthon.
- Rudas János (2007): Delfi örökösei. Budapest : Lélekben Otthon.

