

KOMPETENCIA- FEJLESZTŐ KÉPZÉS

OSLI, 2020. SZEPTEMBER 18.

2020. szeptember 18-án az EFOP-1.5.3-16-2017-00008 számú, „Humán erőforrások és szolgáltatások térségi fejlesztése Kapuvár mikrokörzetében” című projekt keretében megrendezésre került a Hátrányos helyzetű célcsoport tagok kompetenciafejlesztő képzésünk. A képzés a Kultúrház termében (9354 Osló, Rákóczi Ferenc utca 39.) valósult meg, 18:00 órai kezdettel.

A rendezvény megnyitásként a polgármester köszöntötte a résztvevőket és tájékoztatta őket a pályázatról, annak körülményeiről. Ezután átadta a szót dr. Pető Zsófiának, aki kezdésként minden résztvevőtől kért egy rövid bemutatkozást, melyben elmondták, hogy mi a fontos az életükben (például a család), illetve jellemezték önmagukat, mi az a tulajdonság, ami legjobban rájuk illik. Miután mindenki beszélt magáról egy keveset, Zsófia előadásában a stressz folyamata, elemei, hatásai kerültek bemutatásra. Következőleg mindenki kapott tollat és papírt, melyre le kellett írniuk a saját stresszorikat, majd ezzel elkészülve, s párba rendeződve beszéltek meg egymással ezeket a stresszorokat, próbálva javaslatot tenni azok kezelésére. A csoportos foglalkozás folyamán elhangzottak remek stresszkezelő tanácsok, amivel kontrollálni tudjuk a bennünk keletkezett szinte mindennapi stresszt. Az előadás végén mindenki kipróbálta a Jacobson progresszív relaxációját, mely során először a kezüket, majd a lábukat feszítették össze 10 másodpercig, majd lazították el. Továbbá egy rekeszizom-légzési gyakorlatot is elvégeztek, mely során megtudtuk, hogy amennyiben lefekvés előtt elvégezzük, sokkal jobban, és sokkal mélyebben fogunk aludni. Az előadás végig jó hangulatban telt, s a résztvevők hasznosnak találták a foglalkozást.

MENTÁLIS EGÉSZSÉG 50 FELETT

Hogyan tudok 50 felett megújulni, új célokat kitűzni, önmagamra találni, szeretetteljes kapcsolatokat kiépíteni családomban, környezetemben?

Hatékony kommunikáció nehéz, érzelmileg megterhelő helyzetekben. A célkitűzés technikája. Győztes-győztes kommunikáció konfliktushelyzetben. (munkahelyi, családi szituációkban)

Előadó, foglalkozásvezető: dr. Pető Zsófia

Sok-sok gyakorlással, beszélgetéssel megfűszerezett csoportfoglalkozás, melynek köszönhetően javul a résztvevők problémamegoldó képessége, kommunikációja, konfliktuskezelő képessége.



Időpont: 2020. szeptember 18. péntek, 18:00
Helyszín: 9354 Osló, Rákóczi Ferenc u. 39. Kultúrház

Jelentkezni az önkormányzat telefonszámán (96/250-151), és Csizmadia Klaudiánál lehet.

A képzésen a részvétel térítésmentes!

Sok szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt!

A program a „Humán erőforrások és szolgáltatások térségi fejlesztése Kapuvár mikrokörzetében” című EFOP-1.5.3-16-2017-00008 sz. projekt keretében valósul meg.

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Tanácsok a stressz kontrollálásához

1. STRESSZ-TUDAT
2. AZ ADOTT STRESSZOR ELEMZÉSE
 - Stresszorok, amiket ki lehet kapcsolni
 - Stresszorok, amiket mások segítségével kapcsolhatunk ki
 - Stresszorok, amikkel együtt kell élnünk
 - Nézzük a stresszorokat helyes szemszögből
 - Kerüjük a negatív elképzeléseket/fantáziálásokat
3. Kondíció
4. Egészséges étkezési szokások
5. Kikapcsolódás



