

Ismerjük meg magunkat, hogy megértsük a világot!



ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK

Mentor neve: Márton Barasity Brigitta

Résztevők száma: 5-25 fő

A kurzus nyelve: magyar



Rövid összefoglalás:

A kurzus-tanfolyam mottója, hogy a résztvevők megismerjék és megértsék a következő kulcsfontosságú témákat: A reprezentációs rendszerek működése, valamint a kommunikációs folyamatok megközelítése vizuális, auditív és kinesztetikus (VAK) szemszögből; a változási folyamatok mélyebb megértése, és azok szakaszainak felismerése; a célok meghatározásának módszerei, valamint az elérésükhöz szükséges lépések megtervezése és kivitelezése. Ezek a témák segítik a résztvevőket abban, hogy tudatosabban kommunikáljanak, hatékonyan alkalmazkodjanak a változásokhoz, és eredményesebben érik el a kitűzött céljaikat.

Miért fontos egy ilyen téma feldolgozása:

A XXI. században a gyors változások következtében a boldogság megtalálása valódi kihívássá vált. Önmagunk megértése, valamint a világgal való hatékony kommunikáció kulcsfontosságú a kiegyensúlyozott élethez és a személyes fejlődéshez. Ez a tanfolyam segít megérteni a változás folyamatát és felkészít bennünket annak elfogadására, miközben részletesen bemutatja a változás szakaszait és iránypontjait. A résztvevők megismerhetik, hogyan függnek össze gondolataink, tapasztalataink és érzéseink az emberi viselkedéssel, és hogyan befolyásolják reakcióinkat a különböző élethelyzetekben.

A kurzus - tanfolyam három egymásra épülő egységből áll:

Önmagunk megismerése: Az első szakasz célja, hogy a résztvevők jobban megértsék saját viselkedésüket, érzelmeiket, és belső motivációikat. Ez a mélyebb önismeret segít az életük különböző területein, különösen a változásokkal való megbirkózásban.

A világ kiismerése: A második szakasz a világunk és a társadalmi környezetünk jobb megértésére fókuszál. Hogyan reagálunk mások viselkedésére? Hogyan befolyásolják a külső körülmények a belső világunkat? Ezzel a tudással könnyebb átlátni a körülöttünk zajló változásokat.

A változás elfogadása és kezelése: A harmadik egység a változásokhoz való tudatos alkalmazkodásra és azok kezelésére összpontosít. A kurzus segít felismerni a változás szakaszait,

tudatosítani azokat, és konkrét iránymutatást ad a kívánt célok eléréséhez.

Mivel ok-okozati világban élünk, ahol minden cselekedetünk és gondolatunk hatással van a környezetünkre, egy boldog, önazonos tanárt boldog és motivált tanulók vesznek körül. A kurzus célja, hogy elősegítse ezt a harmóniát, hozzájárulva az oktatási és személyes fejlődéshez.

A KURZUS TARTALMA

Részletes leírás:

1. A gondolatok és szituációk közötti kapcsolat megértése

Ez a rész azt a folyamatot vizsgálja, hogy a gondolatok, az érzések, és a tapasztalatok hármassága, hogyan befolyásolják a viselkedésünket egy adott szituációban. Külön hangsúlyt fektetünk a gondolatok és érzelmek szűrő szerepére: ezek határozzák meg, hogy miként érzékeljük a világot, és hogyan reagálunk a különféle helyzetekre. Az érzések, szűrők (mint például előítéletek, meggyőződések) és tapasztalatok integrálása a mindennapi döntéshozatalunkba fontos szerepet játszik a megfelelő válasz megtalálásában egy adott szituációra.

Mit tanulhatnak meg a résztvevők?

Megtanulják felismerni, hogy gondolataik, érzéseik és tapasztalataik hogyan befolyásolják viselkedésüket és döntéseiket. Megértik az egyéni szűrők (például előítéletek, meggyőződések) szerepét, és hogyan alakítják a reakcióikat különböző szituációkban.

2. A VAK percepciósi rendszer (vizuális, auditív, kinesztetikus) megértése

A kurzus nagyobb egysége a VAK megközelítések részletes bemutatását célozza. A résztvevők megismerkednek mindhárom fő érzékelési móddal: vizuális, auditív és kinesztetikus, és felfedezik ezek hatásait a kommunikációra, döntéshozatalra és tanulási stílusokra. A kurzus során a résztvevők saját preferált érzékelési módjukat is megismerhetik egyéni feladatok segítségével, amelyek lehetővé teszik az önmaguk mélyebb megértését más perspektívából is. A cél, hogy tudatosabbá váljanak abban, mire érdemes figyelni, és hogyan használhatják a különböző megközelítéseket a hatékonyabb kommunikáció és önfejlődés érdekében.

Mit tanulhatnak meg a résztvevők?

A résztvevők megismerik, hogyan kommunikálhatnak és tanulhatnak hatékonyabban, ha tisztában vannak azzal, hogy milyen

érzékelési stílus dominál náluk. Képesek lesznek felismerni mások preferált kommunikációs stílusát is, így javítva az interakciókat a személyes és szakmai életben.

3. A változás megértése és kezelése

A következő egység a változási folyamatok vizsgálatára épül. Az „életkerék” nevű feladat segítségével a résztvevők saját jelenlegi élethelyzetüket elemzik. Olyan kérdésekre keresik a választ, mint például: „Hol tartok most?”, „Mit és mennyire szeretnék megváltoztatni?”, „Hová szeretnék eljutni?”. A változás különböző szakaszainak és a változással járó kihívások megértése segíti a résztvevőket abban, hogy jobban tudjanak alkalmazkodni az életük változásaihoz. Az egyéni feladatok célja az élethelyzet átláthatóságának növelése, a jelen állapot értékelése, és a változási lehetőségek azonosítása.

Mit tanulhatnak meg a résztvevők?

A kurzus segít megérteni a változás szakaszait és az ezzel járó érzelmi folyamatokat. A résztvevők képesek lesznek tudatosan alkalmazkodni a változásokhoz, felismerve azok fenntarthatóságát és a lehetőségeket, amelyeket hoznak magukkal. Fejlesztik azokat a készségeiket, amelyek segítenek a változások elfogadásában és kezelésében.

4. Célkitűzés és a célok megvalósításának lépései

A harmadik egységben a célok állnak a középpontban. A résztvevők megtanulják, hogyan határozzanak meg saját célokat, és hogyan alkalmazzák a célkitűzés szabályait. A kurzus végigvezeti a résztvevőket a célok elérésének lépésein: a cél megfogalmazása, vizuális elképzelése, és a hozzá vezető út kidolgozása. Az egyéni feladatok során a résztvevők saját élethelyzetükre építik be a tanultakat, személyre szabott célokat dolgozva ki, valamint az azokhoz vezető konkrét lépéseket is megtervezik.

Mit tanulhatnak meg a résztvevők?

A résztvevők megtanulják, hogyan határozzanak meg konkrét, mérhető, és elérhető célokat, és hogyan tervezzék meg az azokhoz vezető lépéseket. Ezen kívül elsajátítják a célok vizuális megfogalmazását, és képesek lesznek következetesen dolgozni céljaik elérése érdekében.

Összegzés:

Ezek az egységek szervesen kapcsolódnak egymáshoz, és egymásra épül: először önmagunk és a világ megismerése, majd a változás elfogadásának és kezelésének elsajátítása, végül a célkitűzések és azok megvalósítási lépéseinek részletes kidolgozása. A kurzus átfogó útmutatót nyújt a résztvevők számára ahhoz, hogy jobban megértsék önmagukat, kezelni tudják a változásokat, és hatékonyan haladjanak a kitűzött célok felé.

A képzés célja, célkitűzései:

- A megszerzett tudás átadása és alkalmazása a gyakorlatban, saját gyakorlatból vett példákon keresztül, hogy a résztvevők a mindennapi életben is hasznosíthassák az elméletet.
- Önismeret és önfejlesztés elősegítése, amely hozzájárul a személyes növekedéshez.

- A résztvevők személyiségének fejlődése mellett a csoport fejlődése is kiemelt cél. A kurzus végén mindenki hazatérve továbbadhatja a tanult jó gyakorlatokat saját országában, ezzel is hozzájárulva a közössége fejlődéséhez.
- A képzés során a résztvevők lehetőséget kapnak arra, hogy betekintést nyerjenek más országok pedagógusainak céljaiba, személyiségébe és világnézetébe. Ezáltal nemcsak a különbségeket ismerhetik meg, hanem megtanulják, hogyan kovácsolhatják ezeket előnyvé. Mindannyian tanulnak egymástól, erősítve az együttműködést.
- A képzés alatt kialakuló kapcsolatok és együttműködések hosszú távú lehetőségeket alapoznak meg, amelyek hozzájárulhatnak új, több ország közötti együttműködések kialakulásához a jövőben.

Várható tanulási eredmények:

• A kommunikáció javulása, a készség fejlesztése:

A képzés során a résztvevők elsajátítják a hatékonyabb kommunikációs technikákat, amelyek hozzájárulnak a könnyebb és harmonikusabb kapcsolatok kialakításához. Ez nemcsak a családtagokkal való kapcsolatra lesz pozitív hatással, hanem a kollégákkal, gyerekekkel és szülőkkel való kommunikáció is jelentősen javulni fog. A képzés segít abban, hogy a résztvevők jobban megértsék mások nézőpontját, érzéseit és szükségleteit, ami erősebb bizalmi kapcsolatokat eredményez.

• Kapcsolatok és együttműködések kialakulása:

A képzés során a résztvevők lehetőséget kapnak új kapcsolatok létesítésére, amely nemcsak személyes, hanem szakmai szinten is előnyös. Az új ismeretségek és együttműködések alapot teremtenek további közös projektekhez, a tanult megosztásához, illetve a pedagógiai tapasztalatok cseréjéhez. Ezek a nemzetközi kapcsolatok új perspektívákat nyitnak meg, gazdagítva mind a résztvevők, mind közösségeik életét.

• Az új keresése és tanulás szeretetének a fejlesztése:

A résztvevők megtapasztalják az új dolgok megismerésének és felfedezésének örömeit. A kurzus ösztönzi a kíváncsiságot, valamint az élethosszig tartó tanulás iránti elkötelezettséget. A tanulási eredmények révén a résztvevők motiváltabbá válnak arra, hogy folyamatosan keressenek új lehetőségeket a fejlődésre, legyen az a munkahelyen vagy a magánéletben.

• Jobb életérzés:

A kurzus nemcsak szakmai tudással gazdagítja a résztvevőket, hanem hozzájárul a belső harmónia és egyensúly megteremtéséhez is. A jobb önismeret, a hatékonyabb kommunikáció és a személyes célok eléréséhez vezető út mind hozzájárulnak a pozitívabb életérzéshez. A résztvevők magabiztosabbnak és kiegyensúlyozottabbnak érzik magukat, ami az élet minden területén – legyen az személyes vagy szakmai – jelentős előrelépést hoz.

Célcsoport:

Pedagógusok

Elvárt nyelvi szint: magyar, B1

Időtartam: 35 tanóra (7 nap)

Órarend*



VASÁRNAP	<ul style="list-style-type: none">• Érkezés, a kurzus és a helyszín bemutatása• Bemelegítő, ráhangoló tevékenységek, ismerkedés
HÉTFŐ	<p>A gondolatok és reakciók kapcsolata; a VAK (vizuális, auditív, kinezetikus) megközelítés</p> <p>A nap során a résztvevők megértik, hogyan formálják gondolataik a reakcióikat különböző szituációkban, és milyen tényezők (érzések, szűrők, tapasztalatok) befolyásolják ezt a folyamatot. Megismerkednek a VAK rendszerrel, amely a vizuális, auditív és kinezetikus megközelítéseket tárja fel. Az elméleti előadások mellett gyakorlati példák, egyéni feladatokon és teszteken keresztül mélyítik önismeretüket, majd közös feladatokkal zárják a napot.</p>
KEDD	<p>Kommunikáció alapjai; meggyőződések és előítéletek kezelése</p> <p>A második napon a résztvevők a kommunikáció alapjait sajátítják el, beleértve a raportépítést, a „leading-pacing” technikákat, valamint pozitív és negatív meggyőződések felismerését. Kiemelt figyelmet kap a megszabadulás az előítéletektől. Az elméleti részt követően gyakorlati feladatok során mindenki saját tapasztalataival dolgozik, hogy fejlessze kommunikációs készségeit.</p>
SZERDA	<p>Szubmodalitások és az életkerék elemzése</p> <p>A nap fő témája a szubmodalitások, azaz a valóság különböző megközelítéseinek megértése. A résztvevők kitöltik az életkeréket, amely során meghatározzák életük fő szerepeit és azok elégedettségi szintjét. Az elemzés során megkeresik a változtatás lehetőségeit, és meghatározzák a kívánt célokat és lépéseket. Az elméleti rész után párokban és egyénileg végeznek feladatokat.</p>

CSÜTÖRTÖK	<p>A változás megértése és kezelése</p> <p>A negyedik napon a résztvevők a változás különböző fajtáival, felismerésével és szakaszaival ismerkednek meg. Az elméleti tananyag mellett gyakorlati feladatok során saját életükben és tapasztalataikban keresik a változás lehetőségeit és hogyan tudják azokat fenntarthatóvá tenni. Egyéni feladatok segítik a napot abban, hogy a résztvevők saját tempójukban dolgozzanak a változási folyamatokon.</p>
PÉNTEK	<p>Célok meghatározása és célkitűzés</p> <p>A nap célja, hogy a résztvevők pontosan megértsék, hogyan lehet hatékonyan célokat kitűzni. Az elméleti anyagban a célkitűzés szakaszaival, feltételeivel foglalkoznak, majd gyakorlati feladatok során saját életük céljait dolgozzák ki, külön figyelmet szentelve a megvalósíthatóságnak és a kitarásnak.</p>
SZOMBAT	<p>A célok NLN módszer szerinti meghatározása</p> <p>Az utolsó napon a résztvevők az NLN (Neuro-logikai szintek) módszerrel dolgoznak, amely a célkitűzést különböző szinteken tárgyalja: környezet, viselkedés, képességek, értékek és hiedelmek, identitás és rendszer szintjei. Az elméleti részt követően egyéni feladatokon keresztül mindenki teljesen kidolgoz egy saját célt, amelyet később a gyakorlatban alkalmazhat.</p> <p>A tanfolyam zárása</p> <ul style="list-style-type: none">• Tanúsítványok, jelenléti igazolások átadása• A tanfolyam értékelése

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

Részvételi igazolások: a kurzus végén a részvételről oklevelet, az Erasmus+ ügyfelek részére az Europass igazolványt és/vagy learning agreement complement dokumentumot (részvételi igazolást) állítunk ki

Ár: EUR, ami magában foglalja a kurzust, az oklevelet, az Erasmus+ dokumentációt (amennyiben szükséges) és egy kulturális programot

Helyszín:

Időpont:

Elérhető támogatási formák:

Erasmus+ pályázatok keretein belül a kiutazás teljes költségét (pl. utazás, kurzusdíj, szállás, napidíj, stb.) az ösztöndíj fedezi.

* Megjegyzés:

A munkaterv a nagy valószínűséggel megvalósuló programokat tartalmazza, de ezek a résztvevők igényeinek és szükségleteinek figyelembevételére változhatnak.



JUTAKI Kft. – Hungary Expert for Teachers and Students
Mail: H-2040-Budaörs, Kisfaludy u. 18.
Tel: +36 30 231 2705 • Skype ID: krisztina-jutaki
E-mail: students@hungary-expert.com
www.hungary-expert.com

VAT nr: HU32346497
Licence Nr: U-000611
FAR reg nr: B/2020/006603
OID nr: E10016801