

Tematika

Életvezetési, önismereti tréning fiataloknak,
munkaerőpiaci fókusszal, komplex fejlesztési elemekkel

„Humán szolgáltatások fejlesztése
térsgégi szemléletben a Pécsi kistérségben”

EFOP-1.5.2-16-2017-00037

2018.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Készítette:



Megrendelő:

Pécs és Környéke Szociális
Alapszolgáltatási és Gyermekjóléti
Alapellátási Központ és Családi
Bölcsőde Hálózat

Tartalomjegyzék

| | |
|---|----|
| 1. A tematika célja és felépítése | 1 |
| 2. Célcsoport..... | 2 |
| 3. Célok | 4 |
| 4. A programelemek részletezése | 5 |
| 5. Alkalmazható módszerek és munkaformák..... | 7 |
| 6. Alkalmazható gyakorlatok | 9 |
| A. Önkéntesség komplex programsorozat megvalósítása, a speciális munkaerő-piaci helyzetű személyek és a családok támogatása érdekében, a közösségfejlesztés igényével | 9 |
| B. Az önkéntes programra építve a vállalkozói szemlélet fejlesztése, munkaerő-piaci facilitált műhelymunka sorozat megvalósítása | 10 |
| C. Kiállítás megszervezése és kreatív alkotói pályázat megvalósítása – helyi identitás erősítése és pályaorientáció | 12 |
| D. Orfűi kalandozások – közösségfejlesztő családi kirándulássorozat a fenntarthatóság, természet- és környezetvédelem, valamint az egészséges életmód jegyében | 15 |
| E. Orfű online programsorozat, az idősek informatikai ismereteinek bővítése és elmélyítése érdekében | 17 |
| 7. Felhasznált irodalom | 19 |

Generációk közti érzékenyítő, az idősek és a gyermekek, fiatalok, családok aktivitására épülő fejlesztő komplex innovatív programhoz kapcsolódó

Környezetvédelmi, egészséges életmódra nevelési, szülői kompetenciafejlesztő és pályorientációs programelemek, önkéntes tevékenység népszerűsítése és koordinációja, közösségi akciók megvalósítása, közösségfejlesztő alkalmak szervezése

1. A tematika célja és felépítése

Jelen tematika célja, hogy megalapozza a generációk közti érzékenyítő, az idősek és a gyermekek, fiatalok, családok aktivitására épülő fejlesztő komplex innovatív program alapján a tervezett programsorozat módszertanát. A programelemek különböző fejlesztő tevékenységeket tartalmaznak, jelen dokumentumban az alkalmazható munkaformák, gyakorlatok kerülnek bemutatásra. A program a „*Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben a Pécsi kistérségben*” című, EFOP-1.5.2-16-2017-00037 azonosítószámú támogatási kérelem részeként készült el.

A 3. számú innovatív programban bemutatott fejlesztés tartalma, kiemelt témák:

- A. Önkéntesség komplex programsorozat megvalósítása, a speciális munkaerő-piaci helyzetű személyek és a családok támogatása érdekében, a közösségfejlesztés igényével**
- B. Az önkéntes programra építve a vállalkozói szemlélet fejlesztése, munkaerő-piaci facilitált műhelymunka sorozat megvalósítása**
- C. Kiállítás megszervezése és kreatív alkotói pályázat megvalósítása – helyi identitás erősítése és pályorientáció**
- D. Orfűi kalandozások – közösségfejlesztő családi kirándulássorozat a fenntarthatóság, természet- és környezetvédelem, valamint az egészséges életmód jegyében**
- E. Orfű online programsorozat, az idősek informatikai ismereteinek bővítése és elmélyítése érdekében**

2. Célcsoport

Közvetlen célcsoport:

- helyi idősek (65 év feletti), elsősorban nyugdíjasok,
- helyi családok, gyermekek (14 éves korig),
- helyi fiatalok (15-35 évesek), kiemelten NEET fiatalok (sem oktatásban, sem képzésben nem jelentkező, állás nélküli).
- munkaerő-piaci szempontból nehézséggel küzdő személyek (pl.: nők, nem piacképes végzettséggel rendelkezők, 50 év feletti álláskereső).

Közvetett célcsoport:

- helyi lakosság, közösség egésze,
- helyi döntéshozók,
- helyi szakemberek (pl.: orvos, szociális szakember, pedagógus),
- helyi civil szervezetek munkatársai és önkéntesei.

A megvalósításba bevonható partnerek, szereplők, szakemberek:

Helyi szereplők:

- Orfői Közös Önkormányzati Hivatal
- Falugondnoki Szolgálat, falugondnok
- Idősek Klubja
- Esztergár Lajos Család- és Gyermejkölési Szolgálat és Központ
- Háziiorvosi Szolgálat, házi orvos
- Pécs és Környéke Szociális Alapszolgáltatási és Gyermejkölési Alapellátási Központ és Családi Bölcsőde Hálózat
- Megóv-lak Családi Bölcsőde
- Orfői Fekete István Óvoda és Konyha
- Pécsi Bánki Donát Utcai Általános Iskola Fekete István Tagiskolája
- Szent Mária Magdolna Gyakorló Általános Iskola (Abaliget)
- Orfői Körzeti Megbízott Rendőr
- Szociális Szervezetek (Mecsek Kincse és Zöld Aktív)
- Helyi civil szervezetek:
 - Orfúért Közalapítvány
 - Orfői Társaskör Egyesület
 - Orfői Polgárőr Egyesület
 - Orfői Vitorlás Egyesület
 - Orfői Lovas Klub Egyesület
 - Orfői Sport Egyesület
 - Orfői Kézműves Egyesület
 - Malomkő Alapítvány
 - Pécsi Kajak-Kenu Alapítvány
 - Szegedi Karszt és Barlangkutató Egyesület

Szakemberek, akiknek a részvétele szükséges a programelemek sikeres megvalósításához:

- projektkoordinátor,
- közösségfejlesztő, pszichológus, mentálhigiénés szakember,
- önkéntes koordinátorok, pedagógusok,
- jogász, közgazdász, mérlegképes könyvelő,
- pályaválasztási tanácsadó, munkaerő-piaci szakember,
- informatika tanár, informatikus,
- marketing és kommunikációs szakemberek,
- múzeumpedagógus, történelem és néprajz szakos pedagógus, etnográfus,
- rajz- és vizuális kultúra szakos pedagógus, fotográfus,
- kézműves, helyi termelő.

3. Célok

Hosszú távon fontosnak tartjuk, hogy a projekt pozitív hatást fejtson ki a térségben jelentkező elöregedés jelenségére, valamint a kedvezőtlen munkaerő-piaci helyzetre.

Rövidtávon célunk a helyi idősök, nyugdíjasok készségeinek és képességeinek megőrzése, az aktív nyugdíjas kor támogatása, a helyi közösség megerősítése, a generációk közti együttműködés fejlesztése, a lakosság helyi identitásának erősítése.

Részcélok:

- az önkéntességgel kapcsolatos tájékoztatás, készség és képességfejlesztés, az önkéntes tevékenység ösztönzése
 - az idősök számára, akik nyugdíjba vonulásuk után is éreznek kedvet az aktivitásra és ezt testi és szellemi állapotuk is lehetővé teszi, így például speciálisan felkészített önkéntesként „pót-nagyszülő”-ként tudják segíteni a helyi fiatalokat,
 - a sérülékeny csoportok számára akik iskolázatlanok, vagy a keresletnek nem megfelelő végzettséggel rendelkeznek, és speciálisan a gyermekfelügyeletre vagy idősgondozásra felkészített önkéntesként munkaerő-piaci fejlesztést kapnának, valamint megoldott lenne a munkaképességük megőrzése,
 - a fiatalok számára, akiknek a helyi identitását erősítené az önkéntes tevékenység, illetve támogatást kapnának a pályaorientációban, készség- és képességfejlesztésben,
- a nők számára a munka és magánélet összehangolásának támogatása, segítségnyújtás a gyermekek felügyeletében és az idősök gondozásában.

4. A programelemek részletezése

Önkéntesség komplex programsorozat megvalósítása, a speciális munkaerő-piaci helyzetű személyek és a családok támogatása érdekében, a közösségfejlesztés igényével

- Felkészítés civil szervezeteknek önkéntes fogadására
3 alkalommal (alkalmanként 4 óra, 1 óra = 45 perc időkeretben)
- Önkéntesek felkészítése
5 alkalommal (alkalmanként 4 óra, 1 óra = 45 perc időkeretben)
- Felkészítés gyermekfelügyeletre
5 alkalommal (alkalmanként 5 óra, 1 óra = 45 perc időkeretben)
- Felkészítés idősgondozáshoz kapcsolódó feladatok ellátására
5 alkalommal (alkalmanként 5 óra, 1 óra = 45 perc időkeretben)

Az önkéntes programra építve a vállalkozói szemlélet fejlesztése, munkaerő-piaci facilitált műhelymunka sorozat megvalósítása

- 6 alkalommal, alkalmanként 6 óra időkeretben (1 óra = 45 perc), összesen 36 óra

Kiállítás megszervezése és kreatív alkotói pályázat megvalósítása – helyi identitás erősítése és pályaaorientáció

- 5 alkalommal, alkalmanként 2-3 óra (1 óra = 45 perc) időkeretben kézműves foglalkozássorozat szervezése
- 5 alkalommal, alkalmanként 2-3 óra (1 óra = 45 perc) időkeretben sütő-főző foglalkozássorozat szervezése,
- 1 alkalommal, alkotói pályázat meghirdetése, két korcsoportban
- 1 alkalommal, 2-3 hét időkeretben kiállítás bemutatása
- 1 alkalommal, 2-3 óra (1 óra = 45 perc) időkeretben pályaaorientációs foglalkozás szervezése a középiskolás diákok és szüleik számára

Orfűi kalandozások – közösségfejlesztő családi kirándulássorozat a fenntarthatóság, természet- és környezetvédelem, valamint az egészséges életmód jegyében

- 5-10 alkalommal, alkalmanként 2-4 óra (1 óra = 60 perc) időkeretben kirándulás szervezése,
- 2-3 alkalommal alkalmanként 2-3 óra (1 óra = 60 perc) időkeretben egészségügyi állapotfelmérés szervezése,
- 5 alkalommal, alkalmanként 2-3 óra (1 óra = 45 perc) időkeretben fotó-klub szervezése,
- 1 alkalommal, 2-3 hét időkeretben kiállítás bemutatása,

Orfű online programsorozat, az idősek informatikai ismereteinek bővítése és elmélyítése érdekében

- 12 alkalommal, alkalmanként 4 óra (1 óra = 45 perc) időkeretben.

5. Alkalmazható módszerek és munkaformák

A programelemek megvalósítása során elengedhetetlen az adott témához illeszkedő, valamint a meghatározott célcsoportnak megfelelő módszerek és munkaformák kiválasztása. A közösség megerősítéséhez és a hatékony tanuláshoz is szükséges az érdekes, sokszínű, aktivitásra ösztönző módszerek, gyakorlatok meghatározása. Az élményalapú kooperatív feladatok kiválasztásához nyújt segítséget az alábbi rövid módszer felsorolás és ismertetés, valamint a programelemenként bemutatott 1-2 részletesen felvázolt gyakorlat.

Mivel a generációk együttműködése kiemelt téma, ezért hangsúlyos a csoportmunka szerepe jelen programsorozatban.

- **Frontális előadás, prezentáció:**

Az ismeretátadás elengedhetetlen az interaktív, a résztvevők bevonására épülő programok során is, mivel a közös alap, a már megszerzett és az új ismeretek szükségesek ahhoz, hogy a későbbiekben erre a közös alapra épüljenek a további feladatok, gyakorlatok. Fontos, hogy az előadó alkalmazzon különböző a megértést segítő, vagy a bevést megkönnyítő illusztrációkat: képeket, diagramokat, ábrákat, akár videó jelenetet, hangfelvételt.

- **Körkérdés, ötletroham:**

A frontális előadás közben segít a hallgatók figyelmének fenntartásában, ha véleményük kifejtésével aktívan is bekapcsolódhatnak. A körkérésre adott válaszokkal és az ötletroham során megosztott gondolatokkal kapcsolatban fontos tudatosítani a résztvevőkben, hogy nincs rossz válasz, a technikák abban segítenek, hogy felmérjék előzetes tudásukat, véleményüket. Emellett megmutatják, hogy sok nézőpontból közelíthetünk meg egy-egy témát, ami a generációk közötti érzékenyítő programok során kiemelten fontos szempont.

- **Tanulástechnikát erősítő gyakorlatok: például reflektív napló, irányított kérdések és szempontok alapján jegyzetek készítése egyénileg, párban vagy csoportban:**

Sok esetben az nehezíti a résztvevők számára az új ismeretek elsajátítását, valamint a hatékony jegyzetelést, hogy nem rendelkeznek megfelelő, jól működő tanulástechnikai módszerekkel. A reflektív napló jó lehetőséget teremt arra, hogy a résztvevők egy különböző szempontokat tartalmazó jegyzetlapon ne csak a megszerzett ismereteket rögzítsék, hanem az azzal kapcsolatos gondolataikat, kérdéseiket, valamint arra is reflektálhassanak, hogy milyen folyamatokat indított el bennük egy-egy gyakorlat, megszerzett ismeret.

- **Filmjelenetek megtekintése és közös beszélgetés:**

A film a történet segítségével jó lehetőséget teremt arra, hogy felvessünk egy-egy olyan témát, melyről a film adta keretek nélkül nem tudnánk szabadon beszélni, a művészeti alkotás azonban lehetőséget kínál erre.

- **Érzékenyítő játékok, helyzetgyakorlatok:**

A különböző generációk együttműködése mellett az adott zárt csoport kommunikációját és egymásra hangolódását is segítik a játékos gyakorlatok, melyek amellett, hogy serkentik a

résztevők kooperációját, olyan tapasztalatokat és élményeket nyújtanak az adott témához kapcsolódóan, mely meghaladja a frontális ismeretátadás hatását.

- **Páros- és csoportmunkára épülő kreatív, alkotói feladatok:**

Szintén fontos szerepet tölt be a kooperációban a párban és csoportban végzett feladatmegoldás. Csoportmunka esetén különböző szerepeket is kijelölhetünk (pl.: időfelelős, jegyzetelő, koordinátor, a feladatmegoldást ismertető csoporttag), majd a szerepeket megcserélhetjük a csoportokon belül, és hagyhatunk időt arra is, hogy a résztvevők értékeljék a saját és társuk munkáját, visszajelzést adva és fogadva.

- **Szakmai kiadványok, tájékoztató füzetek átadása; Könyvajánlás, online felületek bemutatása a további ismeretszerzés ösztönzésére:**

A változás akkor lehet tartós egy személy viselkedésében, ha motivációval és megfelelő mennyiségű ismerettel rendelkezik. Fontos, hogy a későbbi tájékozódáshoz, az adott ismeretek bővítéséhez hiteles és laikusok számára is érthető kiadványokat, online felületeket ismerjenek meg a résztvevők.

- **Egyéni tanácsadás, konzultáció:**

A csoportmunka mellett fontos megemlíteni, hogy minden projektbe bevont személy más és más problémákkal, ismeretekkel lép be a programba, ezért az egységesen megtervezett és végrehajtott programelemek mellett szükséges, hogy az egyediséget, a speciális igényeket, esetleges lemaradásokat is figyelembe vegyék a megvalósítók, ehhez jó módszer az egyéni konzultáció, fejlesztés és tanácsadás.

6. Alkalmazható gyakorlatok

A. Önkéntesség komplex programsorozat megvalósítása, a speciális munkaerő-piaci helyzetű személyek és a családok támogatása érdekében, a közösségfejlesztés igényével

Az önkéntes tevékenységre, valamint a gyermekfelügyeletre és az idősgondozáshoz kapcsolódó feladatokra való felkészítés keretében is fontos, hogy a résztvevők egymásra hangolódjanak, képesek legyenek a közös tanulásra, aktívan részt vegyenek a gyakorlatokban, a csoportmunkában. Ehhez elengedhetetlen a jó hangulat megteremtése, egymás megismerése, melynek első lépése az alábbi „jégtörő” gyakorlatok kipróbálása:

Mozduljunk együtt! - csendes jégtörő játéksor

Szükséges idő: kb. 15-20 perc

Szükséges anyagok, eszközök: akkora tér, melyen jól elférnek a csoporttagok, körbejárható, nem nehezíti a mozgást bútorzat.

A gyakorlat célja: A mozgásos gyakorlatok során a résztvevők szavak nélkül kommunikálnak egymással, ezáltal egymásra hangolódnak, a bennük lévő feszültség csökken, közösen érnek el sikereket a feladatok teljesítése során.

A gyakorlat menete:

1. Megkérjük a résztvevőket, hogy járják be a teret, nem szükséges körbe menniük, szabadon választhatnak irányt és változtathatják helyüket.

2. Fokozatosan újabb és újabb, a korábbinál komplexebb feladatot kell megoldaniuk miközben körbe mennek:

- amikor elmennek valaki mellett, nézzenek a másik szemébe
- amikor elmennek valaki mellett, köszönjenek neki
- amikor elmennek valaki mellett, szólítsák a nevén / mondják saját nevüket
- amikor elmennek valaki mellett, érintsék meg a vállát / kezét

3. Járják be újra a teret, és közben tetszőleges pillanatban tapsoljanak. A tapsra mindenki megáll, és csak újabb tapsra indulnak el ismét.

4. Járják be újra a teret, és közben tetszőleges pillanatban álljon meg az, aki szeretné kezdeményezni a következő lépést. Ahhoz, aki elsőként megállt a többieknek kapcsolódniuk kell egy érintéssel. Miután mindenki kapcsolódott, újra elindulhatnak a résztvevők.

Élő könyvtár

Szükséges idő: kb. 60-90 perc

Szükséges anyagok, eszközök: megfelelően berendezett tér, ahol a leendő önkénteseknek lehetősége van a meghívott vendégekkel beszélgetni, a többi beszélgetőtől elkülönülve, kényelmesen.

A gyakorlat célja: A módszer során a társadalomban élő sztereotípiákat gondolhatják át és módosíthatják a résztvevők, akiknek lehetőségük nyílik, hogy beszélgessenek egy személlyel,

aki egy a társadalom által megbélyegzett csoport tagja. Kiemelten fontos a projekt szempontjából, hogy a résztvevő fiatal illetve munkaerő-piaci szempontból hátrányos helyzetű személyek megismerkedhetnek egy időssel vagy beteggel, megérthetik a helyzetét, problémáit, fejlődik empátiás készségük, valamint hatékonyabban tudnak a későbbiekben segíteni az adott csoporthoz tartozó személyeknek.

A gyakorlat menete:

A látogatók „kikölcsönzik” a gyakorlat során megjelenő vendégeket egy beszélgetés erejéig, és feltehetik azokat a kérdéseket, melyek foglalkoztatják őket az adott témával kapcsolatban. Az idősek elfogadottsága is nőhet, ha ilyen személyes beszélgetések keretében tudják megmutatni magukat és helyzetüket a többségi társadalom tagjainak. *(PTE FEEK, 2014)*

B. Az önkéntes programra építve a vállalkozói szemlélet fejlesztése, munkaerő-piaci facilitált műhelymunka sorozat megvalósítása

Fontos szempont egy vállalkozás, szociális szövetkezet elindítása előtt a helyi igények körvonalazása, a lehetőségek és adottságok felmérése. A közösség bevonásának néhány módszere:

- **Interjú, közösségi felmérés**
Az első lépés megismerni a helyi közösség igényeit, hogy ezekre reflektálva történjen meg a szolgáltatás kialakítása, a lakosság, későbbi igénybevevők tájékoztatása.
- **SWOT-analízis**
A szolgáltatás megtervezéséhez segítséget jelenthet a település erősségeinek, gyengeségeinek, valamint az ezekből eredő lehetőségeknek és veszélyeknek a számbavétele. Ez segít a negatív hatások elhárításában, valamint segít az erősségek kiaknázásában is.
- **A helyi lakosság és szervezeteinek aktivizálása**
A helyi cselekvés közös megtervezése, a lakosság mobilizálása segítséget jelenthet, mivel így a közvélemény pozitívan fordul a kezdeményezés felé, valamint aktívabban vesznek részt igénybevevőként is.
- **Tudásmegosztás**
A korrekt információk átadása elengedhetetlen. Fontos, hogy egy-egy negatív hír, távhit kapcsán szólaljon meg az adott területek hiteles helyi intézmény vezetője, szakembere, és közvetítsen hiteles információkat egyéni tanácsadás, közlemény vagy ajánlás kiadása illetve tájékoztató előadás formájában.

(Vercseg, 2004)

Stressz-kezelés forgószínpad

Szükséges idő: kb. 60-120 perc

Szükséges anyagok, eszközök: rövid kivonatok Bagdy Emőke: Pszichofitnessz című könyvéből; iránymutatások az állomásokhoz; csomagolópapír, íróeszköz; csíkokra vágott, különböző tapintású anyagok (párokbán), takaró; relaxációs szöveg több példányban; boríték és kártyák, íróeszköz; magok, karton, ragasztó, kéztörlő henger.

A gyakorlat célja: A gyakorlat során a résztvevők a stressz és stressz-kezelés témáját ismerik meg, a könyv interaktív, csoportban történő feldolgozása elősegíti az ismeretek hatékony ismeretszerzést. Célunk, hogy egyszerű, a hétköznapokban alkalmazható, az önkéntesek/szociális szövetkezetben dolgozók számára hasznos gyakorlati stressz-kezelési technikákat mutassunk be, valamint diskurzust indítsunk a témával kapcsolatban.

A gyakorlat menete:

1. A gyakorlat során a résztvevők először Bagdy Emőke: Pszichofitnessz című könyvének kivonatát dolgozzák fel, majd közösen vesznek részt az egyes elemek tudatosítása érdekében különböző aktivitásokban. Öt csoportot alakítanak ki a résztvevők, minden csoport kap egy szemelvényt a fent említett könyvből. Elolvassák, majd megvitatják a gondolataikat. Később bemutatják a többi csapatnak a témát.

2. Öt állomást alakítunk ki, mindenki önállóan járja körbe a helyszíneket és megvalósítja az iránymutatások alapján a feladatokat.

○ Kacagj!

Ismeresz egy jó viccet? Oszd meg társaiddal ezen a papíron. Később térj vissza, hogy ne maradj le a többiek vicceiről sem!

Miután vicceket írtak a papírra, az a feladata a csoportoknak, hogy olyan történeteket elevenítsenek fel az életükből, amely során a humor segítséget jelentett egy konfliktus kezelésében, probléma megoldásánál. A forgószínpad feladatainak feldolgozásakor, a közös megbeszélés alkalmával ezeket a történeteket ismertetik egymással a csoportok.

○ Kocogj!

A ritmikus mozgás megelevenítésére készíts el egy ritmushangszert. A guriga mindkét oldalát karton koronggal zárhatod be, miután megtöltötted az általad választott maggal. Szóltasd is meg!

A csoportok ritmushangszert készítenek, illetve megbeszélik egymással, hogy végeznek-e rendszeres testmozgást, illetve listát készítenek arról, hogy milyen mozgásformákat építhetünk be könnyen a hétköznapokba.

○ Lazíts!

Olvasd el és memorizáld a relaxációt, később nyugodt körülmények között ki is próbálhatod a megtanult szöveget.

A csoportok egy relaxációs szöveget dolgoznak fel közösen, miután kipróbálták, memorizálják, feljegyzik a szöveget, illetve igény szerint átfogalmazzák.

○ Érints!

Érintsd meg és tapogasd ki a takaró alá rejtett anyagokat. Keresd meg a párokat, majd ellenőrizd a munkádat!

A takaró alá rejtett anyagokat kell párosítania a résztvevőknek, tapintás alapján. A feladat megoldását ellenőrzés, valamint a gyakorlat tapasztalatainak megvitatása zárja.

- Segíts!

Fogalmaz meg egy ígéretet! Kinek tudnál segíteni valamiben? Írd fel a vállalásodat egy lapra, helyezd el a borítékban, majd váltsd is valóra!

A vállalások megfogalmazása mellett a feladat keretében a résztvevők az önkéntességgel kapcsolatos motivációkat is megismerhetik, valamint a segítségnyújtással, gondozással kapcsolatos feladatok lelki terheinek témáját is körbejárhatják. Az előadó a közös záró beszélgetés során ismertetheti a kiégés tüneteit és megelőzési lehetőségeit.

C. Kiállítás megszervezése és kreatív alkotói pályázat megvalósítása – helyi identitás erősítése és pályorientáció

Plakátkészítés szöfelhőből

Szükséges idő: kb. 35-45 perc

Szükséges anyagok, eszközök: csomagolópapír, a jegyzeteléshez füzet vagy papír, rajzeszközök.

A gyakorlat célja: A módszer segít abban, hogy a pályorientációs foglalkozás során a résztvevő fiatalok szüleikkel közösen megvitassanak egy-egy kiemelt témát és megosszák egymással véleményüket, gondolataikat.

A gyakorlat menete:

1. A párok vagy csoportok kapnak egy témát, kérdést, melyhez kapcsolódóan fogalmakat kell gyűjteniük egy papírra:

- Milyen tulajdonságok jellemzik a jó munkavállalót?
- Milyen tulajdonságok jellemzik a jó főnököt?
- Milyen tulajdonságok jellemzik a jó-t (kiválasztott szakmai)?

2. Az összegyűjtött fogalmak segítségével a pároknak vagy csoportoknak háztartási csomagolópapírra kell elkészíteniük a jó munkavállaló / főnök / szakember rajzát. Vonalak helyett azonban kizárólag szavakat használhatnak. Egy szót többször is felhasználhatnak, de minden szónak szerepelnie kell legalább egyszer.

3. Kiállítást tartunk az alkotásokból, a csoportok értékelik saját és társaik munkáját, összevetik véleményüket, gondolataikat.

Irányított rajz

Szükséges idő: kb. 25-30 perc

Szükséges anyagok, eszközök: a résztvevőknek megfelelő számú egyszerű, sematikus rajz, páronként egy rajztábla, papír és rajzeszköz, akkora hely, hogy a párok egymásnak hátat fordítva tudjanak helyet foglalni a székekre.

A gyakorlat célja: A módszer segít abban, hogy a pályorientációs foglalkozás során a résztvevő fiatalok és szüleik egymásra hangolódjanak, javuljanak készségeik és képességeik, szembesüljenek a kommunikáció, irányítás nehézségeivel.

A gyakorlat menete:

1. A pár egyik tagja kap egy rajzot, a pár másik tagja egy rajztáblát és lapot fog a kezébe, és a rajzot szemlélő társa magyarázata alapján próbálja meg lemásolni az általa nem látott rajzot. Eközben a magyarázó sem tudja ellenőrizni, hogy megfelelően halad-e a munka.
2. Egymás mellé teszik a rajzokat és összevetik. Ezután szerepet is cserélhetnek.
3. A párok megbeszélik egymással a gyakorlat tapasztalatait, majd megosztják a többi csoporttaggal is.

Kampány

Szükséges idő: kb. 45-60 perc

Szükséges anyagok, eszközök: kamera/telefon, laptop/asztali számítógép, hangfal, projektor, csomagolópapír és rajzeszköz, magazinok, ragasztó.

A gyakorlat célja: A módszer segít abban, hogy a pályaorientációs foglalkozás során a résztvevő fiatalok és szüleik egymásra hangolódjanak, közösen térképezzék fel az egyes szakmák előnyeit és hátrányait, miközben fejlődnek készségeik és képességeik. (Pl.: kommunikáció, együttműködés, tervezés területén).

A gyakorlat menete:

1. Beszélgessünk közösen arról, hogy milyen a hatásos reklám, milyen eszközöket alkalmaz.
2. A csoportokba osztott diákok és szülők feladata, hogy egy választott vagy sorsolt szakmához kapcsolódóan reklámfilmot vagy plakátot készítsenek közösen. Több csoportban dolgoznak, más és más technikával: plakátkészítés (rajzolva vagy kollázs felragasztása magazinokból), reklámfilm forgatás, rádióspot megtervezése és felvétele.
3. Közösen megtekintjük, meghallgatjuk az egyes csoportok munkáit. Ezt követően megbeszéljük, hogy melyik csoport hogyan tudott együttműködni, a társaik szerint mi volt a munkájuk erőssége, valamint kiemeljük a plakát, film, spot üzenetét.

Vélemény vonal

Szükséges idő: kb. 15-20 perc

Szükséges anyagok, eszközök: eltérő álláspontokat megvilágító idézetek egy kiválasztott témában, elegendő tér a mozgáshoz.

A gyakorlat célja: A módszer segít abban, hogy felvessünk, bevezessünk egy témát, a csoporttagok megismerjék egymás véleményét és beszélgetést kezdeményezzenek.

A gyakorlat menete:

1. A foglalkozás kezdetén, az elméleti ismeretek átadása előtt érdemes alkalmazni a gyakorlatot. Segíti a résztvevők egymásra hangolódását, valamint a későbbi gyakorlatokat is előkészíti.
2. A résztvevők idézeteket hallgatnak meg, melyek kapcsolódnak az önkéntesség / pályaorientáció / esélyegyenlőség vagy fenntarthatóság témájához, az a feladatuk, hogy átgondolják, hogy mennyire értenek egyet az adott gondolattal.
3. Minden idézet után kifejezhetik a véleményüket, úgy, hogy elhelyezkednek a foglalkozásvezető által kijelölt véleményvonal általuk választott pontján. Az egyenes egyik

vége (a terem egyik fala) az „egyáltalán nem értek egyet”, a másik a „teljes mértékben egyetértek”, a középpont jelentése: „nem tudok/kívánok dönteni”.

4. A résztvevők minden körben időt kapnak a hallottak átgondolására, majd elfoglalják helyüket a „véleményvonalon”. A játékosok ki is fejthetik véleményüket, érzéseiket.

Példák a pályaválasztás, döntés témájához kapcsolódóan:

„A költőnek van a legszebb hivatása e földön: ő az, aki halhatatlanná varázsolja a mulandóságot.” Juhász Gyula

„Mikor találsz valamit, ami annyira leköt, hogy nap mint nap akár ingyen is csinálnád, akkor célegyenesben vagy. Ha találsz valakit, aki hajlandó érte megfizetni is, akkor megvan a hivatásod.” Nick Vujicic

„Eredetileg valóban úgy volt, hogy mérnök leszek, de az a gondolat, hogy a kreativitásomat olyan dolgokra használjam, amelyek a hétköznapi élet praktikus oldalát szolgálják, s mindezt pusztán nyereségvágyból teyem, egyszerűen elviselhetetlen volt számomra. Szerintem a gondolkodást önmagáért kell művelni, akárcsak a zenét!” Albert Einstein

„A boldogtalanságot sem adják ingyen. Az írói munka - akármilyen minősége - megköveteli, hogy a szívet, az ideget és az eszméletet valamilyen, az átlagos életérzésnél perzselőbb hőfokon tartsuk. Nincs alku, és nincs az, hogy "megéri"-e - az ember nem alkudozhat rögeszméjével, melyet mások tarthatnak "elhívatásnak", s címkézhetnek tetszetős jelképekkel; meztelen és durva neve, úgy hiszem, mégis a rögeszme... "Boldog" ember nem alkot; a boldog ember egyszerűen boldog.” Márai Sándor

„Pályaválasztási tanács a mai gyerekeknek: olyan szakmát válasszanak, amelyekben a gépek nem olyan ügyesek - hívószavak: emberekkel való foglalkozás, kiszámíthatatlanság, kreativitás.” Max Tegmark

„Egy közgazdász ne csak öncélú versenyző legyen, hanem egyúttal empátikus ember is, aki érzékeli a társadalmi problémákat.” Lengyel Imre

„A fizikai munka a testet és a jellemet is megszilárdítja. A nagyobb baj az, hogy nincsen becsülete. Nem akar senki fizikai munkát végezni. Mert nehéznek gondolják. Nehéz is. Közgazdászokból, jogászokból manapság már Dunát lehet rekeszteni, de nincs egy ember, aki tudna neked csinálni egy ajtót. Nem kérheted meg rá az akadémikus urat, hogy javítsa már meg a tévédet, mert nem tudja. Eltűntek a melósok, ez óriási probléma. Hamarosan még nagyobb lesz.” Dombóvári István

„Egészen bizonyos, hogy egy évezred múlva, tízezer év múlva egész munkásságomnak nyoma sem lesz, tán az egész magyar nép és magyar nyelv örökre a feledésbe süllyedt. Vagy ha még nem akkor, akkor hát később. S mindnyájunk munkájának ugyanez az osztályrésze. Nem volna valami kellemes munkánkat csupán ezzel a lesújtó tudattal végezni. Ehhez életkedv, azaz erős érdeklődés kell a létező mindenség iránt.” Bartók Béla

D. Orfúi kalandozások – közösségfejlesztő családi kirándulássorozat a fenntarthatóság, természet- és környezetvédelem, valamint az egészséges életmód jegyében

Orfű makett készítés – családi délután keretében

Szükséges idő: kb. 60-180 perc

Szükséges anyagok, eszközök: viaszos vászon, akrilfesték, lakk, papír, ragasztó, fényképek, művészeti alkotások Orfűről.

A gyakorlat célja: A kirándulások és az öröm-bánat térkép bevezetésére jó alkalom egy családi délután megszervezése, mely az egészségügyi állapotfelmérés mellett a helyi értékek tudatosítására és összegyűjtésére, a fenntarthatóság témájának bemutatására is teret kínál. Segíti a generációk közti együttműködést, javítja a kommunikációt, valamin az helyi identitást is erősíti.

A helyi óvodapedagógusok és tanítók bevonásával készítsünk el egy térképet, melyre később közösen alkothatják meg a résztvevők Orfűt. A viaszos vászon terítő hátoldalára akril festékkel rajzolhatják meg az utakat, házhelyeket és kerteket. Érdeemes lakkal rögzíteni a rajzot az időtállóság érdekében.

Az épületek alapját üres dobozok, gyufás skatulyák adhatják, melyet közösen gyűjt a lakosság a programot megelőzően. A családi délután során papírral vonjuk be a dobozokat, majd akril festékkel díszítjük.

Ha minden épület elkészült, a gyerekek egyesével helyezhetik el az épületeket, külön a lakóházakat és a középületeket, majd a kerteket és természeti értékeket.

A gyerekekkel beszélgethetünk arról, hogy miért fontos egy-egy épület, illetve bevezethetjük a fenntarthatóság, környezetvédelem témáját is: kerékpár utat jelölünk ki, szelektív gyűjtőket készítünk kupakokból, piacot helyezünk fel a térképre, hogy ott vásárolhassuk meg a helyi zöldséget és gyümölcsöt, fát és bokrot ültetünk.

A generációk közti együttműködést serkenti, ha a családi délután során a nagyszülők, a helyi idősebb korosztály régi fényképeket, festményeket és grafikákat hoz a településről, és a makettel, illetve a közelmúltban készített fényképekkel vetik össze, miközben lehetőség nyílik a kötetlen beszélgetésre, a régi hagyományok felelevenítésére.

Öröm-bánat térkép készítés

Szükséges idő: kb. 45-60 perc

Szükséges anyagok, eszközök: sokszorosított térkép, íróeszköz, rajztábla, csomagolópapír

A gyakorlat célja: A módszer segít abban, hogy megvizsgáljuk környezetünket, és a fenntarthatóság témáját szem előtt tartva, "zöld szemüveget" húzva megfigyeljük, hogy mennyire élünk környezetbarát módon. Az öröm-bánat térképezés segít abban, hogy

észrevegyük a hiányosságokat, problémákat, ezáltal hatékonyabbá válik az önkéntes tevékenység, könnyebben tervezhető meg a későbbi önkéntes akció. Nem csak a negatívumokra figyelhetünk azonban, az erősségek összegyűjtésében, tudatosításában, a helyi identitás megerősítésében is segít a gyakorlat.

A gyakorlat menete:

1. Első lépésként készítsünk vázaltos térképet a kirándulási helyszínről, majd közösen járjuk be a terepet.
2. Kérdezzük a résztvevőket arról, hogy mit látnak, mi az, ami pozitívum a fenntarthatóság szempontjából és mi az, ami gátolja ezt? Javasoljuk a résztvevőknek, hogy minden részletre koncentráljanak, hogy semmi ne kerülje el a figyelmüket.
3. Csoportokban vagy párokban járják be ismét a terepet a résztvevők és a saját térképükön jelöljék mosolygó vagy szomorú arccal az észrevételeiket.
4. Minden csoport egyesével ismertesse az észrevételeiket és rajzoljuk meg csomagolópapírra a közös, minden észrevételt tartalmazó térképet. (Haraszty & mtsai, 2016)
5. A program végén fogalmazzuk meg, hogy min javíthatunk, és tervezzünk meg kisebb-nagyobb vállalásokat.

Land-art – természetművészeti alkotások létrehozása

Szükséges idő: kb. 45-60 perc

Szükséges anyagok, eszközök: A természet kincsestára: kövek, kavicsok, ágak, termések, lehullott levelek és virágok, gallyak, homok és föld. Papír, rajztábla és rajzeszköz. Díjak, ajándékok, oklevelek a zsűrizéshez.

A gyakorlat menete:

1. A résztvevők csoportokban hoznak létre természetművészeti alkotásokat, kizárólag a kirándulás során, a terepen talált természetes anyagok (pl.: kövek, kavicsok, ágak, termések, lehullott levelek és virágok, gallyak, homok és föld) felhasználásával. Érdemes a családokat bevonni a programba, például családi programként meghirdetve, ahol az vehet részt az alkotások létrehozásában és az a csapat kap a zsűritől elismerő oklevelet, ajándékot, amelyik legalább 3 generáció tagjait hozza el a programra.
2. Az alkotás előtt érdemes megtervezni a műveket, majd zárjuk közös tárlatvezetéssel, zsűrizéssel a programot, díjazzunk minden résztvevőt.
3. Érdemes újabb túra keretében figyelni, hogy hogyan olvadnak egybe újra a természettel az alkotások. A folyamatot fotózással is megörökíthetjük, figyelemfelkeltő time lapse videó is készíthető belőle.

E. Orfű online programsorozat, az idősek informatikai ismereteinek bővítése és elmélyítése érdekében

Bingó – jégtörő, a témát felvezető gyakorlat

Szükséges idő: kb. 20-25 perc

Szükséges anyagok, eszközök: sokszorosított bingó lap, íróeszköz, rajztábla minden csoporttag számára, elegendő tér.

A gyakorlat célja: A gyakorlat célja egyrészt a „jégtörés”, egymás megismerése, másrészt egy-egy kiválasztott téma megvitatása, információk gyűjtése. Kiemelten fontos, hogy az idősek és az őket tanító középiskolás önkéntes fiatalok megismerkedjenek egymással, mielőtt elindul a tanítás és hangsúlyozzuk, hogy minden generáció sok olyan ismeret birtokában van, melyet át tud adni a közösségnek.

A gyakorlat menete:

1. A résztvevők körbejárnak a teremben és minden a lapon szereplő állításhoz keresnek egy személyt, akire igaz az állítás. Minden cellába más személy nevét kell beírni, ezért fontos, hogy a csoportlétszámnak megfelelő mennyiségű állítás kerüljön a papírra.
2. A végén beszélgetéssel zárul a gyakorlat, illetve akinek a neve sokszor szerepelt egy cellában, ismerteti az adott cellában szereplő tevékenység menetét, hasznosságát.

Keressünk valakit, aki...

| | | |
|---|---------------------------------------|--|
| van facebook profilja | sütött már kenyeret | használta már a photoshopot |
| használt már írógépet | tud excelben képletezni | minden nap olvas szépirodalmat |
| legalább 15 npdalt el tud énekelni fejből | kötött már sálat | rendelt már webshopból online |
| készített már derelyét | készített fekete-fehér fotót | készített már prezit |

Változtass meg 5 dolgot! – energizer gyakorlat

Szükséges idő: kb. 5-10 perc

Szükséges anyagok, eszközök: akkora tér, melyen jól elférnek a csoporttagok, mindenki szembe tud állni a társával, és van lehetőség egymásnak hátat fordítani.

A gyakorlat célja: Energizer, azaz olyan játékos feladat, mely megmozgatja a résztvevőket, szünetet és új lendületet egy hosszabb gyakorlatsor, program során.

A gyakorlat menete:

1. Megkérjük a résztvevőket, hogy válasszanak maguknak párt és álljanak egymással szemben.
2. Egy percen keresztül figyeljék meg párjuk külsejét: minden részletet próbáljanak megjegyezni az öltözködéssel, frizurával, kiegészítőivel kapcsolatban.
3. Fordítsanak egymásnak hátat és változtassanak meg magukon mindketten 3-3 dolgot, például: betűri az addig kint hordott inget, leveszi a nyakláncát, a füle mögé tűri a haját.
4. Forduljanak vissza és nevezzenek meg minél több változást.

A gyakorlatokat általában beszélgetés vagy értékelő kör zárja:

- Hogyan érezték magukat a résztvevők a gyakorlat során?
- Mi okozott nehézséget?
- Milyen volt csoportban dolgozni? Voltak-e konfliktusok a csoporton belül, amennyiben igen, hogyan kezelték ezeket?
- Mit üzent számukra a gyakorlat, milyen tanulságot, tapasztalatot vontak le?

7. Felhasznált irodalom

1. 2005. évi LXXXVIII. törvény
2. 2010. évi XC. törvény egyes gazdasági és pénzügyi tárgyú törvények megalkotásáról, illetve módosításáról
3. 2012. évi I. törvény a munka törvénykönyvéről
4. Artemisszió Alapítvány. (2008.) *Mi közöd hozzá? – Oktatási segédanyag*. Budapest: Artemisszió Alapítvány
5. Bagdy Emőke (2013). *Pszichofitness*. Budapest: L'Harmattan Kiadó
6. Bagdy, E. és Telkes J. (1999) *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó
7. Berecz, Á. (2006). *Globális nevelés Oktatócsomag - fiatalok iskolai és iskolán kívüli neveléséhez*. Pécs: Zöld – Híd Alapítvány
8. Brander, P. és Keen, E. (szerk.) *Kompasz Kézikönyv a fiatalok emberi jogi képzéséhez*. [Online] 2004. [Hivatkozva: 2018.október.08.] <https://rm.coe.int/kompasz-hun-2004/16808cf89b>
9. Dévai, M. (1994) *Játszd meg magad*. Budapest: LAMIN Kft
10. Ewles, L. – Simnett, I. (1999). *Egészségfejlesztés gyakorlati útmutató*. Budapest: Medicina Könyvkiadó
11. Görög, I. (2004) *Mindennapi maceráink*. (Ötödik kiadás) Budapest: Athenaeum2000 Kiadó
12. Haraszthy, L., Könczey, R., Neumayer É., Halácsy, Á., Széger, K. (szerk.) (2016). *Natúrázunk! - Natura 2000 kézikönyv zöld óvodapedagógusoknak*. Budapest: Oktatókutató és Fejlesztő Intézet
13. Helyi Emberi Erőforrás Fejlesztési Terv – Orfű, 2017
http://epa.oszk.hu/02900/02943/00063/pdf/EPA02943_kapocs_2014_4_74-82.pdf
14. Juhász Ágnes: *Munkahelyi stressz, munkahelyi egészségfejlesztés - Oktatási anyag* (2002). Budapest. Forrás: <http://www.jfk.szie.hu/files/docs/nevelestudomanyi/munkapszichologia/munkahelyistressz.pdf> (Letöltés ideje: 2014.09.01.)
15. Karamánné Pakai, A.: Szűrés és mérési lehetőségek In: Szabó, J. (szerk.): *Munkahelyi lelki egészségvédelem - Képzési és tanácsadási kézikönyv* (2012) Budapest. NyME – BGF – PTE – ZFOK – PFA- Gépészeti mechatronikai hálózati kutatás és képzési együttműködés
16. Kiss, E. és Sz. Makó H. (szerk.) (2010) *Mentálhigiéné és segítő hivatás*. Pécs: Pro Pannonia Kiadó
17. Kucsera, T. G. és Kucseráné Gerstmayer, M. (2006). *Ösztönzésmenedzsment* In: Kucsera Tamás Gergely (szerk.) *Kézikönyv civileknek*. Budapest: NÁFIORE
18. Mecsekvidék Helyi Közösség Egyesület (2016) *Helyi Fejlesztési Stratégia*
19. Molnár, Gy. (2003) *A komplex problémamegoldó képesség fejlettségét jelző tényezők*. In: Magyar Pedagógia, 1. sz.
20. Orfű Község Önkormányzata (2013) *Helyi Esélyegyenlőségi Program*
21. Pease, A. és Pease, B. (2004) *A testbeszéd*. (Fordította: Nemes Anna) Budapest: Park Könyvkiadó
22. PTE FEEK (2014) *Élő könyvtár projekt* [Online] http://feek.pte.hu/hir/Elo_konyvtar_projekt (Letöltés ideje: 2014.09.01.)
23. Ruff, B. (szerk.): *Elméleti és gyakorlati kézikönyv a munkahelyi stresszkezelés helyes*

- gyakorlatának kialakításához (2012). Debrecen. Upstairs Consulting Oktatási Tréner és Tanácsadó Kft.
24. Vercseg I. (2004) *Közösségfejlesztő leckék kezdőknek és haladóknak*. Közösségfejlesztő Egyesület, Budapest [Online] [Hivatkozva: 2018.október.08.] http://www.kka.hu/Kozossegi_Adattar/Azadatt.nsf/cb64d6a7ffc532248525670c0080efa5/c25665214fdbda8ec1256f1800529729?OpenDocument
 25. Zárol, E. (2014) Az idősek helyzete, idősügy Magyarországon 1. rész KAPOCS, 2014/3, XIII. évf. 62. lapszám 2–13. o. [online] [Hivatkozva: 2018.október.08.] http://epa.oszk.hu/02900/02943/00062/pdf/EPA02943_kapocs_2014_3_02-12.pdf
 26. Zárol, E. (2014) Az idősek helyzete, idősügy Magyarországon 2. rész KAPOCS, 2014/4, XIII. évf. 63. lapszám 74–82. o. [online] [Hivatkozva: 2018.október.08.]
 27. Zöld-Híd Alapítvány (2011) *Globális nevelés applikációs kártyacsomag*. Pécs: Zöld-Híd Alapítvány
 28. Zöld-Híd Alapítvány. (2014) *Most változtass! - egészséges életmód oktatási csomag*. Pécs: Zöld-Híd Alapítvány
 29. Zöld-Híd Alapítvány. (2015) *Esélyegyenlőség az iskolában – oktatási segédanyag*. Pécs: Zöld-Híd Alapítvány