

A 30 ÓRÁS SZOCWÉK KÉPZÉS RÉSZLETES TEMATIKÁJA

Williams ÉletKészségek® problémamegoldó, stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő program szociális munkások számára (SZOCWÉK)

Minden tanulási egységhez elméleti (kb. 25%) és gyakorlati (kb.75%) elemek tartoznak.

A továbbképzés egyes elemeinek, rész témáinak rövid tartalmi ismertetése	óraszám / időtartam
Bemutakozás, köszöntés, áttekintés a tréningről, az együttműködés kereteinek megbeszélése, elvárások tisztázása.	1 óra
A stressz és egészség kapcsolata – Stresszforrások. A munkahelyi stressz jelentősége. Gondolatok, érzelmek és a testi tünetek kapcsolatának értelmezése..	2 óra
Problémás helyzetek elemzése, gondolataink és érzelmeink tudatosítása, elkülönítése. Az önismeret jelentősége. A segítő-kliens, segítő – segítő, segítő- fenntartó kapcsolatokról adódó problémás helyzetek .Naplójegyzet technika bemutatása, gyakorlás.	3 óra
Döntéshozatal: Különféle (lásd. előző téma) kapcsolatokban megvalósuló erőszakmentes stratégiák alkalmazása. Saját és mások indulatainak, érzelmeinek közvetett módon történő szabályozása. Negatív gondolataink és érzéseink tudatosítása. A lehetőségek számbavétele, döntéshozatal a 4 kérdés technika alkalmazásával	4 óra
Feszültségkezelő készségek 1.: A negatív érzések és gondolatok csökkentése. A gondolkodási hibák felismerése, az abból adódó negatív szuggesztiók jelentősége a distressz, a konfliktusok kialakulásában. Átkeretezés.	2 óra
Feszültségkezelő készségek 2: Gondolatstop, figyelemelterelés, relaxációs technikák	2óra
Akciókészségek 1: Hatékony problémamegoldás. Brainstorming.	2óra
Akciókészségek 2: Önérvényesítő kérés, a kívánt eredmény esélyeinek növelése érdekében.	2 óra
Akciókészségek 3: Túlállalás elkerülése: mikor és hogyan mondjunk „NEM”-et.	2 óra
Együttműködés, megfelelő kapcsolatok kialakítása, fenntartása, jelentőségük a konfliktusok megelőzésében, kezelésében. A szociális munka során megjelenő játszmák felismerése, kezelése. Kapcsolatépítő készségek 1: A hatékony kommunikáció, figyelmes meghallgatás technikái. Pozitív megnyilvánulások jelentősége a másokkal való kapcsolatokban.	2 óra
Empátia a gyakorlatban. Előítéletek, bűnbakképzés szerepe, feloldása. Kapcsolatépítő készségek 2: Önmagunk és mások megértése, elfogadása. Saját magunkkal szemben támasztott elvárások, a reális önértékelés meghatározó tényezői. Az ellenségesség negatív hatása. Megfelelően működő kapcsolatok kialakítása, fenntartása.	3 óra
Kiégés. A kiégéshez vezető út, testi - pszichés tünetei, leggyakrabban előforduló okai. Esetmegbeszélés, szupervízió jelentősége.	3 óra
Összefoglalás. Csoport zárása. Egyéni stresszkezelés lehetőségei, alkalmazás a szociális munka gyakorlatában.	2 óra