

	<p>EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM</p> <hr/> <p>SAVARIA REGIONÁLIS PEDAGÓGIAI SZOLGÁLTATÓ ÉS KUTATÓ KÖZPONT</p> <p>9700 Szombathely, Károlyi Gáspár tér 4, Tel.: (36-94) 519-600 E-mail: fejlesztes@srpszkk.elte.hu; honlap: www.srpszkk.hu OM: 200 851, Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2021/000476</p>
---	--



Ismerd meg, fedezd fel önmagad! Önismeret és önmegvalósítás.

2 órás tanulói tréning

A tréning vezetője: Pulay Teréz

A tréning célja: Az önismeret és az önmegvalósítás egy folyamatos törekvés, amely az élet során kialakuló kihívások és lehetőségek között változik, alakul, fejlődik. Az önmegvalósítás a legmagasabb szint Maslow elmélete szerint, ami azt jelenti, hogy csak akkor teljesíthető, ha az egyén fiziológiai, biztonsági, szereteti és önbecsülési szükségletei már kielégültek. Az önmegvalósítás egy személyes, egyedi folyamat, amelyben az egyén saját képességeit és egyéni érdeklődési körét követve törekszik az önkifejezésre, önmegvalósításra. Az ilyen személyek kreatívak, problémamegoldók, széles emberi kapcsolati hálóval rendelkeznek. Az önmegvalósítás alapja az önismeret. Az egyénnek tudnia kell magáról, hogy miben jó, mire alkalmas, mire nem, és miben tud fejlődni, mik a határai a fejlődésének. Hiteles önismeret nélkül nincs önmegvalósítás. Ennek az élethosszig tartó folyamatnak a megértésében és a belső önismereti munka alkalmazásában nyújt a tanulóknak segítséget a tréning, figyelembe véve az életkori sajátosságokat.

A továbbképzés rövid tartalma, kimenete:

Biztonságos, elfogadó, kiscsoportos környezetben fedezhetik fel a gyermekek saját belső világukat, és kapcsolódásaik milyenségét társaikhoz. Mindez játékos feladatok, irányított beszélgetések útján történik. A cél a mindennapi problémákkal való magabiztosabb megküzdés fejlesztése.

	EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM
	SAVARIA REGIONÁLIS PEDAGÓGIAI SZOLGÁLTATÓ ÉS KUTATÓ KÖZPONT

9700 Szombathely, Károlyi Gáspár tér 4, Tel.: (36-94) 519-600
 E-mail: fejlesztes@srpszkk.elte.hu; honlap: www.srpszkk.hu
 OM: 200 851, Felnőttképzési nyilvántartási szám:
 B/2021/000476



A tréning tematikája:

Sorszám:	A tematikai egység címe:	Munkaformák, tevékenységek:	Perc
1.	Bevezető. Bemutkozás, a témára való ráhangolódás, oldott légkör megteremtése.	A képző és a résztvevők bemutatkozása, egyéni személyiségjegyek megfigyelése.	20
2.	Amit a tükörben látunk. Milyennek látjuk önmagunkat. Mit mutat és mit nem a tükör.	Verbális visszajelzések, kreativitás, tapasztalatok feltárása. Gyakorlati problémafókuszú feldolgozás.	30
3.	Milyen vagyok? Mi a jó bennem, mi a jó a másokban. Önismeret, énkép, önértékelés, önszeretet.	Képzői felvezetés, majd a téma interaktív feldolgozása.	30
4.	Önismereti játékok.	Képzői megfigyelés. Reflexiók. Aktivitás. Csoportmunka.	30
5.	A képzés lezárása, összegzés.	Tapasztalatok megosztása.	10

Felhasznált és ajánlott irodalom:

Bagdy Emőke (2021): *Önismeret, önazonosság, önmegvalósítás*. Kossuth Kiadó, Budapest

Kádár Annamária (2012): *Mesepszichológia. Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban*. Kulcslyuk Kiadó, [Bp.]

Szitó Imre (2009): *Az érzelmi intelligencia fejlesztése az iskolában*. Ed. Nove Kiadó, Sopron