

Kommunikáció és személyiség fejlesztő tréning

2018.11. 20-21-22.

Helyszín: Őr Házasságkötő terem
4336, Őr Kossuth Lajos utca 2.

Program tartalma:

- Bemutató
- Kommunikációs alapjai
- Személyiségfejlesztés alapjai
- Kommunikáció az üzleti életben
- Kommunikációs az állásinterjú
- Csapatmunkára való felkészítés

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

MEGHÍVÓ

Szeretettel várjuk a „Humán Szolgáltatások fejlesztése” című projekt keretében megrendezésre kerülő „A Kommunikáció és személyiségfejlesztő tréningre”.

*Időpont: 2018. 11. 20. 11.21. 11. 22. Helyszín: 4336 Ór, Kossuth Lajos utca
2. Házasságkötő terem*

Tréning előadója: Dani Attiláné

Kezds ideje: 8: 00

Megjelenésére feltétlenül számítunk!

További információ: kiralybence1994@gmail.com vagy + 36 30-676-52-19

Ór, 2018. 11. 06.

EFOP-1.5.3-16-2017-00089

Kommunikáció és személyiségfejlesztő tréning beszámoló

Tréning ideje: 2018. 11. 20.

2018. 11. 21.

2018. 11. 22.

Tréning helyszíne: 4336 Ór, Kossuth Lajos utca 2. Házasságkötő terem

Képzés tematikája:

- **Verbális és non-verbális kommunikáció**
- **Önismeret és Önmenedzselés**
- **Személyiségfejlesztés**

Résztevők száma: 15 fő

Ór, 2018. 11. 22.

Készítette: Király Bence



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Beszámoló

A tréning célja a hiteles önismeret kialakítása, amely a pszichés megnyilvánulások mögött rejlő ismeretlen vagy részben ismeretlen mozgató rugók tudatosítása útján biztosítja a harmonikus kapcsolatot az énnel és a külvilággal. A résztvevők lehetőséget kapnak személyes megnyilvánulásuk empátiás megértéséhez, önmagukról szerzett tapasztalataik bővítéséhez. A személyiségfejlesztő tréning további célja, hogy a résztvevők emberi kapcsolataikban érzékenyebbé váljanak, érzelmeiket a helyzetnek megfelelően megtanulják felismerni és kifejezni, hatékony kapcsolatokat tudjanak fenntartani. A csoporttapasztalat alkalmat nyújt arra is, hogy a társak visszajelzései és a csoporton belüli helyzetük alapján „bemérjék” önmagukat, vagyis megnyilvánulásaik másokra gyakorolt hatását összevessék énképükkel.

Személyiségfejlesztő tréning:

A munkaerő fejlődéséhez elengedhetetlen a lelki egyensúly megteremtése. Ehhez mindenekelőtt magát kell ismernie és elismernie az alkalmazottnak, megfelelő öntudat nélkül ugyanis csak sokkal kisebb mértékben képes saját belső erőit mozgósítani. A személyiségfejlesztő tréning során a résztvevők megosztják egymással napi gondjaikat, személyes problémáikat, hogy ráébredjenek, nincsenek egyedül kínzó dilemmáikkal, s egy kis bátorsággal könnyebben megoldhatják őket. A foglalkozás szép lassan visszaadja az önbecsülést, így növeli az önbizalmat, s olyan területeken is kellő magabiztossággal ruházza fel a munkatársakat, ahol addig bátortalanságuk miatt nem mertek labdába rúgni.

A non-verbális kommunikációs csatornák:

- tekintet,
- paralingvisztikai jelzések,
- testtartás és testmozgás, fejtartás, gesztikuláció,
- arckifejezés (mimika),
- térszabályozás, testtávolság.

A tekintet kommunikációja

A nézés, tekintés a pedagógiai kommunikáció szempontjából a visszacsatolás egyik fontos

jelzése. A szemkontaktus (tekintetkontaktus) az egyik legősibb kapcsolat-felvételi és

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

kapcsolattartási forma. A pedagógusok tekintéses viselkedését egyéni sajátosságok jellemzik,

de hatást gyakorol rá a pedagógia is.

A ránézés és az elpillantás váltakozik, és ez elkerülhetetlen.

A tekintet jelentéshordozó:

- szem odafordítása és elfordítása, pl. „Nézz a szemébe annak, akivel beszélsz!”
- a pillantások hossza, pl. érdeklődés = hosszú; elhallgatás, szorongás = rövid ideig tart a pillantás, „elkapja a tekintetét”
- a szem behunyva tartása, pl. magasabb rendűség, hazugság esetén
- hol, mely tanítványon pihen meg a tanár tekintete, pl. azon a diákon, aki figyel rá
- a tekintet élessége, pl. gyűlölet esetén „szikrázik” a szeme
- meleg/hideg tekintet,
- érdeklődés: tágak a pupillák, a tekintet sokáig időzik a beszélőn, /közömbösség: a „semmibe néz” a tekintet
- távolságtartás: a tekintet a hallgató szeme és homloka körül területre irányul
/bizalom: a szemünk mosolyog, arcizmaink lazák, a tekintet az arcon, a szemek alatti területen pásztáz, a szemkontaktus nem túl gyakori, de ne kerüljük
- elfogadás: ugyanaz, mint a bizalom jelei /elutasító nézés: kissé összeszűkült szemek, a tekintet „szűrős” is lehet és általában lefelé irányul.

Paralingvisztikai kommunikáció

A „vokális csatorna” a verbalitáshoz, a nyelvi megnyilvánulásokhoz kapcsolódik. Elsősorban

érzelmeket, viszonyulást, hangulatot fejez ki, és döntően módosíthatja a mondanivaló jelentését. Egyes elemei tudatosan szabályozhatóak.

A beszéd egyedi sajátossága, hogy a személyiségre jellemző a beszédmódja, melyet többek

között az alábbiak határoznak meg:

- az akcentus,
- az artikuláció, hangszín,

- a hangsúly,
- az általános hangerő,
- a beszédtempó.

Testkommunikáció

Minden test kollektív jelentőséget is hordoz, és üzeneteket bocsát ki.

Ilyen stílusjegyek például a következők:

- a testformák megítélése,
- a testtartás és testmozgás stílusa (pl. járás, futás),
- a testápolás kultúrája, kitüntetett területei, módozatai,
- a testedzés és a sport elterjedt formái,
- a saját testiség kifejeződései, ezek tulajdonsága, „tervezettsége”,
- a férfiasság illetve a nőiesség hangsúlyozása a nyilvános és a magánéletben,
- az előző ponttal is kapcsolatban: az öltözködés sajátosságai,
- a táplálkozási szokások, különösen a testformák és a test épségben tartására ható normák.

A kéz nagyon fontos szerepet játszik. Az arcon lévő kéz, a felfelé mutató mutatóujj kritikus, nem tetsző magatartást jelez. A figyelmeztető, felemelt mutatóujj a felsőbbrendűség jele: ez a

mozdulat is mindennapos. A fel-le sétáló tanár, aki karját hátul úgy fonja össze, hogy csuklóját megmarkolja, szintén a fölényt, a felsőbbiséget mutatja.

Allan Peace-től tudjuk, ha a barlanglakó ember kezét nyújtotta a társának, tenyere kissé fölfelé mutatott, ezzel azt fejezte ki, hogy jó szándékú. Nos, ezt a fajta kézmozdulatot magyarázat, feladatmegbeszélés, felelés közben ritkán alkalmazzák a tanárok. Pedig ez azt mondaná, hogy elfogadlak téged, együttérzéssel, segítő szándékkal fogadom a gondolataidat.

Az arcon játszó kéz, állsimogatás az együttgondolkodás jele lehet. Figyelemmel hallgatja a tanár a feleletet.

SZÉCHENYI 2020

Egyedi megoldás lehet, ha egy okos gondolatnál összezsapja a tanár a kezét: Ez az, jól van! Vagy az alakuló, jó okfejtésnél dörzsöli a tenyerét, és szinte alig várja az új gondolatot.

A *fej* mozgása sokat elárul. Gyakori a bólogató, segítő tanár. Ha a felelet kissé zavarossá kezd.

válni, akkor a kiváró, de a jó gondolatban még bízó tanár oldalra hajtja a fejét, és úgy várakozik. Nagyon zavaró a felelet alatt fejét hosszan lehajtó tanár. A tanulót elbizonytalanítja. Az ilyen pedagógus sokszor tekintélyét akarja növelni ezzel a bölcseledő pózzal, miközben nem segíti a felelőt. Lehet persze a lehajtott fej a figyelmes hallgatás jele is:

nincs segítségére szükség, elismeri a tanár a teljesítményt, tapasztalhatja az osztály is, milyen nagyszerű a felelet.

A *mozgásról* általában nem sok tudatosságot tételeznek föl. Ha fáradt: ül az asztalnál; kicsit élenkíteni akarja a figyelmet: feláll; gyanúsát észlel dolgozatírás közben: arrafelé sétál.

Hagyományos, frontális óravezetésnél mindenképpen a tanár a központi személy, az osztályteremben való elhelyezkedése is ezt erősíti. Akár a középütt elhelyezett asztalnál áll, akár sétál a padok között, a testbeszéd minden eleme a tanári tekintélyt hangsúlyozza.

Munkáltató jellegű óra esetén, csoportmunkánál, projektfeladatnál egészen más a helyzet.

Mivel itt a tanuló áll a központban, teljes énjével részt vesz a munkában, a tanárnak – mozgásával is kifejezve – háttérben kell maradnia, csak segítő funkciója van. Ha a feladat megkívánja, a bútorokat is átrendezik. A tanár és a diák mozgása felszabadult az adott tevékenységnek megfelelően.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Jelenléti ív

Tevékenység neve: ..Kommunális és rendezvényfejlesztés" téma

Tevékenység helyszíne: 4336 Ö. Könyveskő utca 2.

Tevékenység időpontja: 2017.11.20.....

Sorszám	Név	Születési hely, idő	Lakcím	Aláírás
1	Gyilóczy Jánosné	Mátészalka 1871.12.16	Ó. Rákóczi ut 1432	Gyilóczy Jánosné
2	Deme Jánosné	Baktalórántháza 1965.01.08	Ö. Jókai M.u. 14.12.	Deme Jánosné
3	Bartók Lajosné	Baktalórántháza 1963.01.01	Ö. Rákóczi Teremt. 93.	Bartók Lajosné
4	Földi Erzsébet	Gödöllő, 1945.06.23	4336, Ö. Rákóczi T. u 85	Földi Erzsébet
5	Bocskai Péter Marianne	Mátészalka 1988.07.11	4336 Ö. Rákóczi A. ut 49	Bocskai Péter Marianne
6	Kovács Bertalan	V. Nagy 1974.11.22	4336 Ö. Rákóczi T. u 85	Kovács Bertalan
7	Köte István József	Mátészalka, 1970.11.15	4336, Ö. Rákóczi T. u 16	Köte István József
8	Madarasi Jánosné	Baktalórántháza 1963.12.03.	4336, Ö. Rákóczi T. u 85	Madarasi Jánosné
9	Farkas Jánosné	Baktalórántháza 1970.06.11.	4336 Ö. Rákóczi T. u 85	Farkas Jánosné
10	Farkas Pál	Véghőmező 1958.08.21.	4336 Ö. Rákóczi T. u 85	Farkas Pál

„A rendezvényen résztvevők tudomásul veszik, hogy az eseményen kép- és hangfelvételek készülnek,

és hozzájárulnak a felvételek nyilvánosságra hozatalához”.

„JÖVŐNKÉRT!”

EFOP – 1.5.3 -16-2017-00089

Jelenléti ív

Tevékenység neve: *Kommunikációs és személyiségfejlesztési tréning*

Tevékenység helyszíne: *1136 ös köznevelési központi iskola*

Tevékenység időpontja: *2018-11-20.*

Sorszám	Név	Születési hely, idő	Lakcím	Aláírás
11	Gergely Attila Szalma	Magyarország 1136 ös ös.	1136 ös ös köznevelési központi iskola	Gergely Attila Szalma
12	Gergely Attila Szalma	Magyarország 1136 ös ös.	1136 ös ös köznevelési központi iskola	Gergely Attila Szalma
13	Hácsi Ákos Péter	Magyarország 1136 ös ös.	1136 ös ös köznevelési központi iskola	Hácsi Ákos Péter
14	Kovács Péter	Magyarország 1136 ös ös.	1136 ös ös köznevelési központi iskola	Kovács Péter
15	Kovács Péter	Magyarország 1136 ös ös.	1136 ös ös köznevelési központi iskola	Kovács Péter

„A rendezvényen résztvevők tudomásul veszik, hogy az eseményen kép- és hangfelvételek készülnek, és hozzájárulnak a felvételek nyilvánosságra hozatalához”.

„JÖVŐNKÉRT!”

EFOP – 1.5.3 -16-2017-00089

Jelenléti ív

Tevékenység neve: Komáromi hulladék és szennyvízkezelési terv

Tevékenység helyszíne: 4336 ös / Kossuth Sándor utca

Tevékenység időpontja: 2018. 11.21.

Sorszám	Név	Születési hely, idő	Lakcím	Aláírás
1	Szilágyi János	Hódmezővásárhely 1971.12.16.	Ör. Rákóczi ut 14m	Szilágyi János
2	Deme Jánosné	Baktalórántháza 1965.01.08.	Ör. Földi M.u. 14.12.	Deme Jánosné
3	Bentke László	Baktalórántháza 1936.11.	Ör. Rákóczi Teremt. 11.93.	Bentke László
4	Földi Erzsébet	Gödöllő 1975.06.23	4336. ös Rákóczi F. u 15	Földi Erzsébet
5	Borcsai Péter Ilona	Udapest 1988.07.11.	4336. ös Rákóczi F. u 15	Borcsai Péter Ilona
6	Morotva Beatrix	U. Hódmezővásárhely 1984.11.22	4336. ös Rákóczi F. u 15	Morotva Beatrix
7	Möre István József	Hódmezővásárhely 1940.11.25	4336. ös Rákóczi F. u 15	Möre István József
8	Morotva Beatrix	Baktalórántháza 1983.12.03.	4336. ös Rákóczi F. u 15	Morotva Beatrix
9	Törő Jánosné	Baktalórántháza 1970.06.11.	4336. ös Rákóczi F. u 15	Törő Jánosné
10	Földi Pál	Udapest 1958.08.21.	4336. ös Rákóczi F. u 15	Földi Pál

„A rendezvényen résztvevők tudomásul veszik, hogy az eseményen kép- és hangfelvételek készülnek, és hozzájárulnak a felvételek nyilvánosságra hozatalához”.

„JÖVŐNKÉRT!”

EFOP – 1.5.3 -16-2017-00089

Jelenléti ív

Tevékenység neve: Kommunikációs és rendezvénykezelési szolgálat

Tevékenység helyszíne: 4336. Dr. Kertész János utca 22.

Tevékenység időpontja: 2017. 11. 22.

Sorszám	Név	Születési hely, idő	Lakcím	Aláírás
1	Szilágyi Jánosné	Mátészalka 1971. 12. 16	Dr. Pócskai utca 14. sz.	Szilágyi Jánosné
2	Deme Jánosné	Baktalórántháza 1965. 01. 09.	Dr. Jókai M. u. 14. sz.	Deme Jánosné
3	Bartha Lajosné	Baktalórántháza 1960. 10. 16	Cs. Baktalórántháza 197. sz.	Bartha Lajosné
4	Földi Erzsébet	Gödöllő, 1975. 06. 23	4336. Dr. Dávid F. u. 85	Földi E.
5	Bouzné Jánosné	Mátészalka 1988. 07. 11	4336. Dr. Pócskai A. utca 19.	Bouzné Jánosné
6	Molnár Zoltán	V. Károlyi utca 43. sz.	4336. Órvégy utca 32	Molnár Zoltán
7	Hócs Jánosné	Mátészalka, 1970. 11. 25	4336. Dr. Dávid F. u. 16	Hócs Jánosné
8	Marinkó Ágnes	Baktalórántháza 1963. 12. 03.	4336. Dr. Végvári László	Marinkó Ágnes
9	Förge Sándorné	Baktalórántháza, 1970. 06. 11.	4336. Dr. János János utca 52	Förge Sándorné
10	Fodor Pál	Városmajor, 1958. 08. 21.	4336. Dr. János János utca 4.	Fodor Pál

„A rendezvényen résztvevők tudomásul veszik, hogy az eseményen kép- és hangfelvételek készülnek, és hozzájárulnak a felvételek nyilvánosságra hozatalához”.

Jelenléti ív

Tevékenység neve: *Kommunikációs rendszerek fejlesztése*

Tevékenység helyszíne: *4336 ös Kossuth térség utca 22.*

Tevékenység időpontja: *2018-11-22*

Sorszám	Név	Születési hely, idő	Lakcím	Aláírás
11	Gergely Attila Gula	<i>Magyarország, 1973. 05.08</i>	<i>4336 ös Kossuth térség utca 22.</i>	<i>Gergely Attila Gula</i>
12	Gergely Attila Gula	<i>Magyarország, 1981. 10.27.</i>	<i>4336 ös Kossuth térség utca 22.</i>	<i>Gergely Attila Gula</i>
13	Hegyi Péter	<i>Magyarország, 1984. 03.09.</i>	<i>4336 ös Kossuth térség utca 22.</i>	<i>Hegyi Péter</i>
14	Kélművelés	<i>Magyarország, 1990. 03.01.</i>	<i>4336 ös Kossuth térség utca 22.</i>	<i>Kélművelés</i>
15	Kovács Péter	<i>Magyarország, 1995. 08.14.</i>	<i>4336 ös Kossuth térség utca 22.</i>	<i>Kovács Péter</i>

„A rendezvényen résztvevők tudomásul veszik, hogy az eseményen kép- és hangfelvételek készülnek, és hozzájárulnak a felvételek nyilvánosságra hozatalához”.























