



# Hogyan működik?

multimédiás kiadvány

[www.well-support.eu](http://www.well-support.eu)



Co-funded by  
the European Union

Az Európai finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé.

Ez a kiadvány a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0) licenc alatt áll.

## Itt az ideje, hogy elgondolkodjunk azon, hogyan dolgozunk, miközben segítünk másoknak.

Eléggé törődünk-e magunkkal, vagy minden energiánkat mások támogatására fordítjuk, és megfeledekszünk a saját jólétünkről? Itt a pillanat, hogy tudatosítsuk ezt, és megvitassuk a szervezetünkben. Itt az ideje, hogy olyan megoldásokat találjunk, amelyek nem csak az általunk segített embereket - a rászorulókat és a válságban lévőket - szolgálják, hanem nekünk, a támogatást nyújtó személyeknek is előnyösek.



IDŐ A JÓLÉTRE

A Well-Support kézikönyvet minden másokat támogató szakember számára készítettük: trénerek, coachok, szociális munkások vagy vezetők számára. Ez az egyedülálló segédanyag a szakterületünkön gyakran előforduló kihívással foglalkozik: azzal a tendenciával, hogy munkánk végzése közben hajlamosak vagyunk megfeledekezni a jólétünkről. A kézikönyvben található eszközök célja a kiégés megelőzése és a hatékonyság fenntartása, ami mind az általunk ellátott személyek, mind a szélesebb közösség javát szolgálja.

A kísérleti tesztelési műhely során oktatási anyagot készítettünk a trénerek és oktatók számára, amely útmutatókat és tippeket tartalmaz az eszközök és a Well-support Matrix használatához, a különböző csoportokkal való munkához és a jólét témájának megközelítéséhez. Kérjük, ismerkedjen meg a Well-support kézikönyvvel, majd tekintse meg a kézikönyv gyakorlati használatából származó videókat és következtetéseket.



[LETÖLTÉS \(ENG\)](#)



[www.well-support.eu](http://www.well-support.eu)

## Használja a Well-támogatási mátrixot a csapatokkal való munka során



A KÍSÉRLETI PROJEKT LEÍRÁSA	
Edző	Agnieszka Borek
Szervezet	A nem kormányzati szervezetek oktatóinak szövetsége
A képzés helye szerinti város, ország	Toruń, Lengyelország
A kísérleti csoportban részt vevők száma	5
A célcsoport meghatározása	Szociális munkások és pedagógusok
A képzés témája vagy tartalma. Folyamatos képzés vagy egyszeri képzés	A jól támogató kultúrát formáló értékek Egyszeri képzés
A találkozó/folyamat/műhelyek eredményei	<p>Kulcsfontosságú eredmények:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A résztvevők mélyebb megértést nyertek a legfontosabb jóléti értékekről (pl. méltóság, egyensúly, bizalom, befogadás) és azok jelentőségéről a nem kormányzati szektorban. Elmélkedtek arról, hogy ezek az értékek hogyan befolyásolják munkájukat, kapcsolataikat és döntéshozatalukat.</li> <li>A csapat azonosította a hiányosságokat és erősségeket abban, hogy szervezetük jelenleg hogyan integrálja a jóléti értékeket a napi működésbe. Megvitatták az összehangolás fokozására irányuló gyakorlati lépéseket, például a támogató politikák bevezetését, a kommunikáció javítását, valamint a kölcsönös tisztelet és gondoskodás kultúrájának előmozdítását.</li> <li>A csapattagok megerősítették személyközi kapcsolataikat. Felismerték a következők fontosságát</li> </ul>

	<p>pszichológiai biztonságot, és olyan stratégiákat hozott létre, amelyek nyitottabb, bizalmon alapuló munkakörnyezetet biztosítanak.</p> <p>A résztvevők elismerték, hogy szükség van fenntartható munkamódszerekre, amelyek olyan kérdésekkel foglalkoznak, mint a kiegészítés és a stressz. Közösen dolgoztak ki gyakorlati jóléti stratégiákat, például strukturált szüneteket, rugalmas munkaszervezést és társas támogatási mechanizmusokat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ez a workshop képessé tette a csapatot arra, hogy proaktívan ápoljon értékközpontú munkakultúrát, biztosítva, hogy a jólét továbbra is a szervezeti növekedés és hatékonyság alapeleme maradjon. A támogató és rugalmas csapatkörnyezet kialakításával jobban fel vannak szerelve arra, hogy fenntartsák küldetésüket, miközben saját jólétüket is előtérbe helyezik.</li> </ul>
<p>A célcsoport igényei</p>	<p>Az ötfős NGO-csapat egy nagy hatású szociális ágazatban tevékenykedik, ahol az érzelmi és mentális jólétet gyakran megterhelő munkaterhek, korlátozott erőforrások és a nehéz társadalmi problémáknak való kitettség jelentenek kihívást.</p> <p>Azonosított igények:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>A csoport tagjai kifejezték, hogy gyakorlati eszközökre és stratégiákra van szükségük a munka és a magánélet egészséges egyensúlyának fenntartásához. Gyakran szembesülnek krónikus stresszel és érzelmi fáradtsággal, így az öngondoskodás és a kollektív jólét prioritássá válik a hosszú távú fenntarthatóság érdekében.</li> <li>A csapat nem rendelkezett világos jóléti politikákkal és strukturált támogatási mechanizmusokkal. Arra törekedtek, hogy gyakorlati iránymutatásokat dolgozzanak ki a megosztott felelősségre, a rugalmas munkarendre és a társas támogatására vonatkozóan.</li> <li>A társadalmi hatású projekteken dolgozó nem kormányzati szervezetként a csapatnak stratégiákra volt szüksége a motiváció, az elkötelezettség és a rugalmasság fenntartásához. Meg akarták vizsgálni, hogyan lehet a jólét elveit integrálni a mindennapi gyakorlatokba anélkül, hogy veszélyeztetnék a hatékonyságot a munkájukat.</li> </ol>
<p><b>HASZNÁLT SZERELÉK(EK)</b></p>	
<p>A kísérleti ülésen használt eszköz(ök)</p>	<p>Az expedíciós játék</p>
<p>Miért éppen ezt az eszközt/ezeket az eszközöket választotta?</p>	<p>Azért választottam az <i>Expedíciós</i> játékot ennek az ötfős NGO-csapatnak, mert közvetlenül a legfontosabb kihívásaikra és szükségleteikre reagál, miközben magával ragadó, reflektív és csapatépítő élményt nyújt. Tekintettel a társadalmi hatású ágazatban végzett munkájukra, ahol a jólét és az ellenálló képesség kulcsfontosságú, ez a játék strukturált, mégis dinamikus módot kínál az együttműködés, a döntés-előkészítés és a döntéshozatal felfedezésére.</p>

	döntéshozatalt és a közös felelősségvállalást egy kihívásokkal teli környezetben.
<b>VISSZAJELZÉS A HASZNÁLT ESZKÖZ(ÖK)RŐL</b>	
Az eszköz(ök) erősségei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A játék alacsony kockázatú környezetet biztosít, ahol a résztvevők kipróbálhatják a különböző vezetési és döntéshozatali stílusokat. A kudarcok és sikerek strukturált történő megtapasztalásával elgondolkodhatnak a következőkön megközelítéseiket, és a tanulságokat valós élethelyzetekben alkalmazzák.</li> <li>• Az Expedíciós játék rendkívül rugalmas, és testre szabható a különböző csapatdinamikákhoz, vezetői struktúrákhoz és szervezeti célokhoz. Akár csapatépítésre, vezetőképzésre vagy a jóllét megerősítésére használják, a játék alkalmazkodik a csoport speciális igényeihez.</li> <li>• A játék természetes módon erősíti az olyan értékeket, mint az egyensúly, a befogadás, a bizalom és a közös felelősségvállalás, így hatékony eszköz a szervezetek számára, amelyek jól beágyazni kívánják a... és az együttműködést a munkakultúrájukba.</li> </ul>
Az eszköz(ök) kihívásai és buktatói	Ez időigényes.
Hogyan fejlesztené az eszközt, hogy még hasznosabb legyen a tanuló számára?	A játék jól vezetékés. Fogalmam sincs, hogyan lehetne javítani rajta.
Hogyan javítaná az utasításokat, hogy előnyösebb az oktató számára?	<p>Az Expedíciós játék lényeges része az eligazító ülés, amely lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy reflektáljanak a tapasztalataikra, és a játék tanulságait gyakorlatilag összekapcsolják a szervezeti értékeikkel és a mindennapi munkájukkal.</p> <p>A játék megbeszélése a játék után elengedhetetlen az olyan kulcsfontosságú értékek megerősítéséhez, mint a bizalom, az egyensúly, a befogadás és a közös felelősségvállalás. A döntéshozatal, a csapatmunka és az erőforrás-gazdálkodás játékon belüli elemzésével a résztvevők átültethetik ezeket a felismeréseket a valós szervezeti gyakorlatba.</p> <p>Ez a lépés segít beágyazni a jóllét elveit a szervezet kultúrája, biztosítva, hogy ezek ne csak elméleti elképzelések legyenek, hanem aktívan alakítsák az együttműködést, a vezetést és a fenntartható munka stratégiáit.</p>
<b>VISSZAJELZÉS A GYAKORNOKTÓL</b>	

Ez az ülés...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hihetetlenül tanulságos és szemnyitogató. Lehetővé tette számunkra, hogy kilépjünk a napi munkából, és elgondolkodjunk azon, hogyan működünk csapatként.</li> <li>• nem csak lebilincselő, de sokat elárult a döntéshozatali folyamatainkról, a kommunikációs stílusunkról és arról is, hogyan tartjuk egyensúlyban az ambíciót a jóléttel.</li> </ul>
Tetszett...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lehetőséget kapunk arra, hogy megvitassuk értékeinket a gyakorlatban, és megnézzük, hogyan érvényesülnek azok a valós élet kihívásaiban.</li> </ul>
Hasznot húztam a...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• felismerve, hogy mennyire fontos, hogy megálljunk, elgondolkodjunk és gondoskodjunk magunkról, ahelyett, hogy mindenáron előre nyomulnánk.</li> </ul>

## Expedíciós játék - a jóléti értékeken alapuló oktatási eszköz



Az 1. számú PILOT LEÍRÁSA	
Edző	Agnieszka Borek Anna Wojciechowska-Nowak
Szervezet	Fundacja Iskierka (Iskierka Alapítvány)
A képzés helye szerinti város, ország	Katowice, Lengyelország
A kísérleti csoportban részt vevők száma	15
A célcsoport meghatározása	Az alapítvány : <ul style="list-style-type: none"> <li>• rákkezelés alatt álló gyermekek, köztük ukrainai gyermekek is</li> <li>• fiatal betegek szülei</li> <li>• kirekesztett csoportok és a foglalkoztatás</li> </ul>
A képzés témája vagy tartalma. Továbbképzés vagy egyszeri képzés	A képzés a következőkre összpontosított: <ul style="list-style-type: none"> <li>• saját jólét (Mit jelent a munkahelyi jólét?)</li> <li>• a saját jólét és a szervezet küldetésének teljesítése közötti összefüggés</li> <li>• az értékek a jólét alapját képezik</li> <li>• hogyan tükröződnek az értékek a napi munkaköri feladatokban?</li> <li>• követjük-e az értékeinket? Ez egy egyszeri volt.</li> </ul>

A találkozó/folyamat/munkacsoportok eredményei	<p>A workshop lehetőséget adott a résztvevőknek arra, hogy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• megállítani a napi feladatokat és elgondolkodni a fent említett témákon</li> <li>• a jólét megértésének elmélyítése, annak összefüggése a napi feladatok teljesítésére való képességgel és - hosszú távon - a szervezet küldetésével.</li> <li>• A játék a foglalkozás alatt örömet okozott a résztvevőknek.</li> </ul>
A célcsoport igényei	<p>A résztvevők napi szinten az operatív tevékenységekre összpontosítanak. Kevés hely és szokás van arra, hogy elgondolkodjanak a jólétről és annak a feladatok ellátására gyakorolt hatásáról. A résztvevőknek olyan térre volt szükségük, amely lehetővé teszi ezt a fajta reflexiót. A tér alatt az időt értjük (néhány órányi órányi szünet a napi rutinból) és a folyamat végigkísérése.</p>

<b>A 2. számú PILOT LEÍRÁSA</b>	
Edző	Agnieszka Borek Anna Wojciechowska-Nowak
Szervezet	Gdańska Fundacja Innowacji Społecznej (a gdański Szociális Innovációs Alapítvány)
A képzés helye szerinti város, ország	Gdańsk, Lengyelország
A kísérleti csoportban részt vevők száma	7
A célcsoport meghatározása	Az alapítvány munkatársai, akik a szociális munka területén dolgoznak, a következő területeken: nevelőszülői gondoskodás és a felnőtt életbe való belépés, utcai munka, gyermek- és ifjúságfejlesztés, óvodai nevelés, idősek társadalmi életbe való beilleszkedése, humanitárius segítségnyújtás - menekültek támogatása és integrációja.
A képzés témája vagy tartalma. Továbbképzés vagy egyszeri képzés	<p>A képzés a következőkre összpontosított:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• saját jólét (Mit jelent a munkahelyi jólét?)</li> <li>• a saját jólét és a szervezet küldetésének teljesítése közötti összefüggés</li> <li>• az értékek a jólét alapját képezik</li> <li>• hogyan tükröződnek az értékek a napi munkaköri feladatokban</li> <li>• követjük-e értékeinket</li> </ul> <p>Ez egy egyszeri volt.</p>
A találkozó/folyamat/munkacsoportok eredményei	<p>A workshop lehetőséget adott a résztvevőknek arra, hogy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• megállítani a napi feladatokat és elgondolkodni a fent említett témákon</li> <li>• a jólét megértésének elmélyítése, annak összefüggése a napi feladatok teljesítésére való képességgel és - hosszú távon - a szervezet küldetésével.</li> <li>• a játék a foglalkozás alatt örömet okozott a résztvevőknek.</li> </ul>



A célcsoport igényei	A résztvevők napi szinten az operatív tevékenységekre összpontosítanak. Kevés hely és szokás van arra, hogy elgondolkodjanak a jólétről és annak a feladatok elvégzésére gyakorolt hatásáról. A résztvevőknek olyan térre volt szükségük, amely lehetővé teszi ezt a fajta reflexiót. A tér alatt az időt értjük (néhány órányi órányi szünet a napi rutinból) és a folyamat végigkísérése.
----------------------	---

<b>HASZNÁLT SZERELÉK(EK)</b>	
A kísérleti ülésen használt eszköz(ök)	"Expedíció" nevelési játék, amely a következőkből áll: <ul style="list-style-type: none"> <li>• a jólétet támogató értékekről szóló megbeszélés/megbeszélés</li> <li>• a játék</li> <li>• az ülés lezárása és befejezése.</li> </ul>
Miért éppen ezt az eszközt/ezeket az eszközöket választotta?	A játékot kifejezetten a "A menekülteket támogatók jóléte (Well-Support)" projekthez és a másokat támogatók igényeihez dolgozták ki. Úgy tervezték, hogy a támogatói jólétről való gondolkodásra készítessen, és örömet szerezzen a munkacsoportoknak. A játék tesztelése a kísérleti ülés során bebizonyította, hogy az elérendő tervezési célok.
<b>VISSZAJELZÉS A HASZNÁLT ESZKÖZ(ÖK)RŐL</b>	
Az eszköz(ök) erősségei	A játék <ul style="list-style-type: none"> <li>• lehetővé teszi a jólétre és a támogató értékekre való reflektálást (mind egyéni, mind szervezeti szinten).</li> <li>• rugalmas - alkalmazkodhat az adott csoport igényeihez vagy a szervezeten belüli momentumhoz (pl. változások), játszható a két versengő csoport közötti versenyben vagy csak az egyik csoportban.</li> <li>• diagnosztikai eszköz lehet, azaz feltárja a résztvevők csoportján belüli aktuális nehézségeket (különösen akkor, ha a résztvevők csapatként dolgoznak a szervezetben).</li> <li>• élvezetes a résztvevők számára.</li> </ul>
Az eszköz(ök) kihívásai és buktatói	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A játék fő célja, hogy a szurkolók jólétéről és annak összefüggéseiről elmélkedjen azzal, hogy a résztvevők mit és hogyan végeznek a munkájuk során. E cél eléréséhez az egész folyamat során tudatos facilitációra van szükség. Ezt a kapcsolatot a résztvevők számára is világossá kell tenni.</li> <li>• A játék feltárhatja a csapatokon belüli nehéz vagy rejtett folyamatokat (pl. a közös értékek hiánya, az értékek tiszteletben tartásának eltérő megközelítése a napi működés során). Ha ilyen folyamatok kerülnek felszínre, a játék, különösen a lezárás megkönnyítése kihívást jelenthet. A tréner a résztvevők frusztrációjával vagy haragjával szembesülhetnek.</li> </ul>
Hogyan fejlesztené az eszközt, hogy még hasznosabb legyen a tanuló számára?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Javasoljuk, hogy a résztvevők inkább saját értékeiket dolgozzák ki, ahelyett, hogy egy felsorolásszerű értéklistánál választanának értékeket. A kidolgozás két szakaszra osztható: 1. Szakasz: Elmélkedés a "Mikor érzem jól magam a munkámban?" kérdésre, és 2. Szakasz: "Milyen értékek állnak a következtetéseim mögött?"</li> </ul>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Javasoljuk, hogy a tréner készítsen elő olyan témákat és kérdéseket, amelyeket az összefoglaló és a során megvitatnak. Ezeknek a témáknak és kérdéseknek kapcsolatot kell teremteniük a résztvevők által a játék során tapasztaltak és a játék célja között, pl. Mi volt a cél a játék során? Ugyanaz volt a célod, mint a csapatod többi résztvevőjének? Milyen értékeket választott a csapatod? A csapat minden résztvevője egyetértett ezzel az értékrenddel? Milyen értékek jelentek meg a játék során? A döntéseid mindig tiszteletben tartották az értékeket? Ha nem, milyen esetekben? A legénység minden résztvevője egyetértett az értékek megszegésével? stb.</li><li>• A játék két edző általi facilitálása hasznos lesz, különösen a következőkben nagyobb csoportok, kihívásokkal teli időszakon átmenő csoportok vagy kevésbé tapasztalt oktatók esetében.</li></ul> |
|--|--|

## Hogyan vezessük be a jólét témáját egy csoportnak?



A KÍSÉRLETI PROJEKT LEÍRÁSA	
Edző	Anna Tatarek, Alicja Cysewska
Szervezet	Nauka to przygoda
A képzés helye szerinti város, ország	Ustka, Lengyelország
A kísérleti csoportban részt vevők száma	17
A célcsoport meghatározása	A városi kulturális központ alkalmazottai
A képzés témája vagy tartalma. Továbbképzés vagy egyszeri képzés	Jólét, jólét-támogatás, egyszeri képzés
A találkozó/folyamat/munka csoportok eredményei	Az emberek jobban odafigyelnek a másik ember küzdelmeire, segíteni egymásnak, jobban összpontosítanak a munka és a magánélet egyensúlyára.
A célcsoport igényei	Támogatás, megfelelő munkakörülmények kialakítása, a munka és a magánélet egyensúlyának megteremtése.
HASZNÁLT SZERELÉK(EK)	

A kísérleti ülésen használt eszköz(ök)	Brainstorm, mesélőkártyák, fejsze, jóléti táblázat
Miért éppen ezt az eszközt/ezeket az eszközöket választotta?	A résztvevők megismertetése a "jólét" fogalmával, hogy maguk is járják.
<b>VISSZAJELZÉS A HASZNÁLT ESZKÖZ(ÖK)RŐL</b>	
Az eszköz(ök) erősségei	A kreativitás felébresztése, a beszédre való ösztönzés, a képzelet fejlesztése, teret adni az ismeretek és tapasztalatok cseréjének, a jólét apró gyakorlati megoldásainak megtanulása és megvalósítása a mindennapi életben.
Az eszköz(ök) kihívásai és buktatói	Negatív résztvevők, ellenállás, a főnök jelenléte kényelmetlen az emberek számára (amikor a kihívásokról beszélünk stb.).
Hogyan fejlesztené az eszközt, hogy még hasznosabb legyen a tanuló számára?	Az eszközök egyszerű magyarázata a résztvevők számára, esélyt ad a résztvevőknek, hogy kifejezhessék magukat.
Hogyan javítanád az utasításokat, hogy azok hasznosabbak legyenek a tréner számára?	Türelem - alkalmazkodjon a csoport tempójához -tudatában kell lenni a főnök jelenlétének hatásának -állj készen egy dinamikus helyzetre
<b>VISSZAJELZÉS A GYAKORNOKTÓL</b>	
Ez az ülés...	1. hasznos tudatosította bennük a téma fontosságát, a jólétet, a munka és a magánélet egyensúlyát. 2. elgondolkodtatta őket a munkahelyi szerepekről.

## Az Expedíció játék



A KÍSÉRLETI PROJEKT LEÍRÁSA	
Edző	Anna Tatarek, Alicja Cysewska
Szervezet	Nauka to przygoda
A képzés helye szerinti város, ország	Ustka, Lengyelország
A kísérleti csoportban részt vevők száma	14
A célcsoport meghatározása	Akadémiai tanárok, általános és középiskolai tanárok, nem kormányzati szervezetek, munkavállalók
A képzés témája vagy tartalma. Továbbképzés vagy egyszeri képzés	Jólét, jólét-támogatás, egyszeri képzés
A találkozó/folyamat/munka csoportok eredményei	Az emberek ki tudják fejezni az igényeiket, képesek átvinni a helyzeteket a való életben
A célcsoport igényei	Támogatás, megfelelő munkakörülmények kialakítása, a munka és a magánélet egyensúlyának megteremtése.
HASZNÁLT SZERELÉK(EK)	
A kísérleti ülésen használt eszköz(ök)	Társasjáték Expedíció

Miért éppen ezt az eszközt/ezeket az eszközöket választotta?	Annak ellenőrzése, hogy ez az eszköz hasznos-e arra, hogy az embereket arra készítse, hogy beszéljenek az életükről, hogy ellenőrizze, hogyan működik ez az eszköz.
<b>VISSZAJELZÉS A HASZNÁLT ESZKÖZ(ÖK)RŐL</b>	
Az eszköz(ök) erősségei	A kreativitás felébresztése, beszédre késztetés, a képzelet fejlesztése, teret adni a tudás és a tapasztalatok cseréjének.
Az eszköz(ök) kihívásai és buktatói	Ismerned kell a szabályokat és azonnal reagálnod kell
Hogyan fejlesztené az eszközt, hogy még hasznosabb legyen a tanuló számára?	Az eszköz egyszerű magyarázata a résztvevők számára
Hogyan javítanád az utasításokat, hogy azok hasznosabbak legyenek a tréner számára?	Talán változtassa meg a megadott utasítások vizuális megjelenését
<b>VISSZAJELZÉS A GYAKORNOKTÓL</b>	
Ez az ülés...	Fárasztó a vezető személy számára, nagyon gyorsan kellett reagálnunk és tartani a tempót.
Tetszett...	Vicces helyzetek és a problémamegoldás módja
Nem szerettem...	Feladatra váró csoportok
a kihívás volt...	Futás a csoportok között és a megadott helyzetben tartás

## A vezetőkkel való együttműködés a jólétükre való reflektálás érdekében



A KÍSÉRLETI PROJEKT LEÍRÁSA	
Edző	Iwona Miśkowiak, Katarzyna Stola
Szervezet	Nauka to przygoda
A képzés helye szerinti város, ország	Ustka, Lengyelország
A kísérleti csoportban részt vevők száma	7
A célcsoport meghatározása	Ustka Turisztikai és Sport Egyesület - egy szervezet, amelynek célja: - a sport és a turizmus mint aktív kikapcsolódási forma népszerűsítése, különösen a gyermekek és a fiatalok körében, - a testkultúra és a turizmus terjesztése a kognitív képességek, az oktatási, rekreációs és egészségügyi előnyök felhasználásával, - az ökológiai ismeretek terjesztése, a környezetvédelemre való ösztönzés és tevékenységek végzése, - együttműködés hasonló célokat kitűző lengyelországi és külföldi szervezetekkel. A Az egyesület céljait a függőségek és a társadalmi patológiák elleni küzdelem folytatott tevékenységek fejlesztésével valósítja meg.
A képzés témája vagy tartalma. Továbbképzés vagy egyszeri képzés	Jólét, jólét-támogatás, egyszeri képzés
A találkozó/folyamat/munka csoportok eredményei	a résztvevők új, friss nézőpontja a szervezetükről, problémáikról és nehézségeikről a környezetért végzett munkájuk szükségességének és hatékonyságának észrevétele a saját jólétünkkel való törődés fontosságára való reflexió, ami a kulcsa annak, hogy segítsünk másoknak, támogassuk őket, és ne égjünk ki.

A célcsoport igényei	támogatás a vezetők számára az idősekkel, fogyatékkal élőkkel és a társadalmi kirekesztés kitétt személyekkel való munkához
<b>HASZNÁLT SZERELÉK(EK)</b>	
A kísérleti ülésen használt eszköz(ök)	Jól támogató mátrix - bevezető szakasz - "Megismerjük egymást és felszabadítjuk az érzelmeinket" - asszociációs játék "Építs egy céget" csapatjáték
Miért éppen ezt az eszközt/ezeket az eszközöket választotta?	A mátrix lehetővé teszi a probléma mélyebb megtapasztalását, a megoldások jobb minőségét, a probléma új perspektíváját és önmagunk elhelyezését ebben a perspektívában. A játék lehetővé teszi a felelősség terhének elengedését és a kreativitás növelését a megoldások megtalálásában. Beindítja az intuitívást, és új értelmet ad az együttműködésnek.
<b>VISSZAJELZÉS A HASZNÁLT ESZKÖZ(ÖK)RŐL</b>	
Az eszköz(ök) erősségei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• egyszerű szórakozás, amely még a többnyire félénk embereket is megnyitja.</li> <li>• kreatív megközelítést tanít a felmerülő problémákra</li> </ul>
Az eszköz(ök) kihívásai és buktatói	A feladat nem komolyan vétele, vagy éppen ellenkezőleg, a csoporttagok egyenlőtlen bevonása.
Hogyan fejlesztené az eszközt, hogy még hasznosabb legyen a tanuló számára?	Alapvetően minden résztvevő csodálatosan vállalta a szerepét, és aktívan részt vett a feladatban.
Hogyan javítanád az utasításokat, hogy azok hasznosabbak legyenek a tréner számára?	A megadott utasítások világosak és olvashatóak voltak. Lehetőséget adtunk résztvevőknek arra, hogy kérdéseket tegyenek fel és kétségeket fogalmazzanak meg.
<b>VISSZAJELZÉS A GYAKORNOKTÓL</b>	
Ez az ülés...	a résztvevők kezdetben féltek az általunk választott eszköztől. Bizalmatlanok voltak. Nem tudták, mire számíthatnak.



	<p>Utána: résztvevőknek nagyon tetszett, jól érezték magukat, és ugyanakkor sok értékes gondolatot és váratlan pozitív benyomást szereztek a workshopról. Úgy érezték, hogy vezetőként támogatást és egy olyan eszközt kaptak, amely segíthet nekik abban, hogy másokat támogassanak.</p>
<p>a kihívás volt...</p>	<p>A kihívást a résztvevők életkora jelentette számunkra - úgy véltük, hogy az idősebbek esetleg vonakodnak a tevékenység ezen formájától, mert ismeretlen számukra.</p>

## Expedíciós játék a szociális munkásokkal való munkában



A KÍSÉRLETI PROJEKT LEÍRÁSA	
Edző	Kiry Noémi Ambrus
Szervezet	Jövőkerék Alapítvány
A képzés helye szerinti város, ország	Budapest, Magyarország
A kísérleti csoportban részt vevők száma	10
A célcsoport meghatározása	<p>Az Evangélikus Diakónia munkatársai, főként szociális munkások, akik a következőkkel dolgoznak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- migránsok és menekültek Magyarországon, különös tekintettel az ukrán menekültekre</li> <li>- kirekesztett csoportok és a foglalkoztatás</li> </ul>
A képzés témája vagy tartalma. Továbbképzés vagy egyszeri képzés	<p>A képzés a következőkre összpontosított:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saját jólét (Mit jelent a munkahelyi jólét?)</li> <li>- a saját jólét és a szervezet küldetésének teljesítése közötti összefüggés</li> <li>- az értékek a jólét alapját képezik</li> <li>- hogyan tükröződnek az értékek a napi munkaköri feladatokban?</li> <li>- követjük-e az értékeinket?</li> <li>- Mit tehetünk csapatként a saját jólétünkért?</li> </ul> <p>Ez egy egyszeri volt.</p>
A találkozó/folyamat/munkacsoportok eredményei	<p>A workshop lehetőséget adott a résztvevőknek arra, hogy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- megállítani a napi feladatokat és elgondolkodni a fent említett témákon</li> <li>- a jólét megértésének elmélyítése, a jólét és a környezet közötti kapcsolat elmélyítése a napi feladatok és - hosszú távon - a szervezet küldetésének teljesítésére való képesség.</li> </ul>
A célcsoport igényei	<p>A résztvevők napi szinten az operatív tevékenységekre összpontosítanak. Kevés hely és szokás van arra, hogy elgondolkodjanak a jólétről és annak a feladatok ellátására gyakorolt hatásáról. A résztvevőknek olyan térre volt szükségük, amely lehetővé teszi ezt a fajta reflexiót. A tér alatt az időt értjük (néhány órányi órányi szünet a napi rutinból) és a folyamat végigkísérése.</p>

	A szervezeti értékek újragondolása sok értelmet és közös értelmezést adott a mindennapi munkamikéntjéről.
<b>HASZNÁLT SZERELÉK(EK)</b>	
A kísérleti ülésen használt eszköz(ök)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bemelegítő gyakorlat LEGO figurákkal</li> <li>- Jólét mátrix</li> </ul>
Miért éppen ezt az eszközt/ezeket az eszközöket választotta?	A mátrix tesztelése és annak megállapítása céljából, hogy a projekt során meghatározott értékek hogyan felelnek meg a valós csapat/szervezeti értékeknek.
<b>VISSZAJELZÉS A HASZNÁLT ESZKÖZ(ÖK)RŐL</b>	
Az eszköz(ök) erősségei	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Az előre elkészített értékek listája</li> <li>- A személyzet munkájára fordított idő</li> <li>- Elősegíti a jólétről, mint olyanról szóló vitát.</li> <li>- Szervezeti változások egész sorát hozhatja létre, amelyek a személyzet jólétét hangsúlyozzák.</li> </ul>
Az eszköz(ök) kihívásai és buktatói	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A mátrix nem feltétlenül veszi figyelembe a jólét meghatározásában és prioritásként való kezelésében mutatkozó kulturális különbségeket.</li> <li>- Az önbevallásra való hagyatkozás torzításhoz vezethet, ami vagy túl- vagy alulbecsüli az egyén jólétét.</li> <li>- A mátrix kiemelheti a fejlesztendő területeket anélkül, hogy egyértelmű útmutatást vagy forrásokat kínálna.</li> <li>- Nagyobb csoportok esetében az eredmények összesítése és értelmezése erőforrás-igényes lehet.</li> </ul>
Hogyan fejlesztené az eszközt, hogy még hasznosabb legyen a tanuló számára?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adjon a pedagógusoknak vagy oktatóknak egy útmutatót, amely segít a tanulóknak értelmezni az eredményeiket és értelmesen alkalmazni azokat.</li> <li>- Ösztönözze a csoportos megbeszéléseket vagy workshopokat a meglátások megosztása és a kollektív tanulás elősegítése érdekében.</li> </ul>
Hogyan javítanád az utasításokat, hogy hasznosabbak legyenek a edző?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nem szükséges</li> </ul>

## Jól támogató mátrix a szociális munkások munkájában



A KÍSÉRLETI PROJEKT LEÍRÁSA	
Edző	Kiry Noémi Ambrus
Szervezet	Jövőkerék Alapítvány
A képzés helye szerinti város, ország	Budapest, Magyarország
A kísérleti csoportban részt vevők száma	12
A cél meghatározása csoport	Nemzetközi MA hallgatói csoport az ELTE Egyetemen, a Közösségi és Polgári tanulmányok
A képzés témája vagy tartalma. Továbbképzés vagy egyszeri képzés	<p>A képzés a következőkre összpontosított:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• saját jólét (Mit jelent a munkahelyi jólét?)</li> <li>• a saját jólét és a szervezet küldetésének teljesítése közötti összefüggés</li> <li>• az értékek a jólét alapját képezik</li> <li>• követjük-e az értékeinket?</li> </ul> <p>Ez egy egyszeri volt, a Szervezetpszichológia és szociológia óra keretében.</p>
A találkozó/folyamat/munkacsoportok eredményei	<p>A workshop lehetőséget adott a résztvevőknek arra, hogy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a jólét megértésének elmélyítése, annak összefüggése a mindennapi feladatok teljesítésére való képességgel és</li> <li>• hosszú távon - a szervezet küldetése.</li> </ul> <p>A játék a foglalkozás alatt örömet okozott a résztvevőknek.</p>

A célcsoport igényei	Új eszközök elsajátítása a jövőbeli szerepükhöz.
<b>HASZNÁLT SZERELÉK(EK)</b>	
A kísérleti ülésen használt eszköz(ök)	"Expedíció" nevelési játék, amely a következőkből áll: <ul style="list-style-type: none"> <li>• a jólétet támogató értékekről szóló megbeszélés/megbeszélés</li> <li>• a játék</li> <li>• az ülés lezárása és befejezése.</li> </ul>
Miért éppen ezt az eszközt/ezeket az eszközöket választotta?	A játékot kifejezetten a "A menekülteket támogatók jóléte (Well-Support)" projekthez és a másokat támogatók igényeihez dolgozták ki. Úgy tervezték, hogy a támogatói jólétről való gondolkodásra készítessen, és örömet szerezzen a munkacsoportoknak. A játék tesztelése a kísérleti ülés során bebizonyította, hogy az elérendő tervezési célok.
<b>VISSZAJELZÉS A HASZNÁLT ESZKÖZ(ÖK)RŐL</b>	
Az eszköz(ök) erősségei	A játék <ul style="list-style-type: none"> <li>• lehetővé teszi a jólétre és a támogató értékekre való reflektálást (mind egyéni, mind szervezeti szinten).</li> <li>• rugalmas - alkalmazkodhat az adott csoport igényeihez vagy a szervezeten belüli momentumhoz (pl. változások), játszható a két versengő csoport közötti versenyben vagy csak az egyik csoportban.</li> <li>• diagnosztikai eszköz lehet, azaz feltárja a résztvevők csoportján belüli aktuális nehézségeket (különösen akkor, ha a résztvevők csapatként dolgoznak a szervezetben).</li> <li>• élvezetes a résztvevők számára.</li> </ul>
Az eszköz(ök) kihívásai és buktatói	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A játék fő célja, hogy a szurkolók jólétéről és annak összefüggéseiről elmélkedjen azzal, hogy a résztvevők mit és hogyan végeznek a munkájuk során. E cél eléréséhez az egész folyamat során tudatos facilitációra van szükség. Ezt a kapcsolatot a résztvevők számára is világossá kell tenni.</li> <li>• A játék, különösen a befejezés megkönnyítése kihívást jelenthet. A tréner a résztvevők frusztrációjával vagy haragjával szembesülhet.</li> <li>• Fontos hangsúlyozni, hogy ez egy EGYÜTTMŰKÖDÉSI játék, az emberek hajlamosak a versengésre.</li> </ul>
Hogyan fejlesztené az eszközt, hogy még hasznosabb legyen a tanuló számára?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rendkívül fontos, hogy az edző nagyon határozottan ismerje a játékot, és nagyon világos legyen a játék előkészítésével és utasításaival kapcsolatban.</li> <li>• Javasoljuk, hogy a tréner készítsen elő olyan témákat és kérdéseket, amelyeket az összefoglaló és a során megvitatnak. Ezeknek a témáknak és kérdéseknek kapcsolatot kell teremteniük a résztvevők által a játék során tapasztaltak és a játék célja között, pl. Mi volt a cél? a játék alatt? Ugyanaz volt a cél, mint a többi résztvevő célja a</li> </ul>

	<p>a legénységed? Milyen értékeket választott a legénységed? A legénység minden résztvevője egyetértett ezekkel az értékekkel? Milyen értékek jelentek meg a játék során? A döntéseid mindig tiszteletben tartották az értékeket? Ha nem, milyen esetekben? A legénység minden résztvevője egyetértett az értékek megszegésével? stb.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A játék két tréner általi facilitálása hasznos lesz, különösen nagyobb csoportok esetében, a kihívásokkal teli időszakon átmenő csoportok vagy a kevésbé tapasztalt oktatók esetében.</li> </ul>
<p>Hogyan javítanád az utasításokat, hogy hasznosabbak legyenek a edző?</p>	<p>lásd fentebb</p>

## Az Expedíciós játék felnőttoktatókkal - a jólét megértése



A KÍSÉRLETI PROJEKT LEÍRÁSA	
Edző	Muhari Orsolya Réka
Szervezet	Jövőkerék Alapítvány
A képzés helye szerinti város, ország	Cegléd, Magyarország
A kísérleti csoportban részt vevők száma	6
A cél meghatározása csoport	Pedagógusok
A képzés témája vagy tartalma. Továbbképzés vagy egyszeri képzés	Egyszeri képzés - Well Support képzés
A találkozó/folyamat/munkacsoportok eredményei	A jólét jelentésének meghatározása és a jólét tudatosítása. Próbálja ki a jólétre vonatkozó eszközöket.
A célcsoport igényei	Értsd meg a jólét definícióját, inspirálódj és koncentrálj általánosságban és konkrétan a napi munkádra.
HASZNÁLT SZERELÉK(EK)	

<p>A kísérleti ülésen használt eszköz(ök)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit jelent a jólét? - Post-it- és csoportosítás</li> <li>• Empátia séta-aktív hallgatás</li> <li>• NVC</li> <li>• Eszközök és mátrix a felülvizsgálathoz</li> </ul>
<p>Miért éppen ezt az eszközt/ezeket az eszközöket választotta?</p>	<p>Én választottam eszközöket, ami épül, így egy sorban elkészül.</p>
<p><b>VISSZAJELZÉS A HASZNÁLT ESZKÖZ(ÖK)RŐL</b></p>	
<p>Az eszköz(ök) erősségei</p>	<p>Mit jelent a jólét?- Post-it- és csoportosítása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kapcsolat erős volt, aktívak voltak a gondolkodás és a csoportosítási eljárás során. Szilárd megértésük volt, hogy mit jelent számukra a jólét.</li> </ul> <p>Empátia séta-aktív hallgatás</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Olyan mélyen elgondolkodtak, hogy miért volt hasznos, milyen nehéz egyszerre figyelni és megfigyelni, kommentár nélkül.</li> <li>• 8 perc gyakorlás és 10 perc elmélkedés, és megértették, miért fontos a hallgatás és a megfigyelés.</li> </ul> <p>NVC</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• egyszerű felépítés</li> </ul> <p>Eszközök és mátrix a felülvizsgálathoz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• olyan mély téma, amely fontos a csoport és az egyesület számára.</li> </ul>
<p>Az eszköz(ök) kihívásai és buktatói</p>	<p>Mit jelent ez a jólét?- Post-it- és csoportosítás - túl hosszú a post a Empátia séta-aktív hallgatás NVC:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nehéz észrevenni és megtalálni az érzelmeket, még a listából is</li> <li>• téves gondolatok és érzések</li> <li>• a gyakorlatnak plenárisnak kell lennie, mivel a résztvevők közül sokan</li> <li>• rosszul ismeri az NVC-t, és rosszul használja (nagyon ítélkező)</li> </ul> <p>Eszközök és mátrix a felülvizsgálathoz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bonyolult meghatározni az értékeket, hogy ki mit ért a szó alatt.</li> <li>• - időigényes, ha mélyebben akarunk vele dolgozni, és kifejezetten az egyesületnek</li> </ul>
<p>Hogyan fejlesztené az eszközt, hogy még hasznosabb legyen a tanuló számára?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nekem 2 részem lenne, az értékek és a jólét. Mindkettő egy nagyon nagy téma, és ha valóban dolgozni akarunk a szervezetben, időt kell szánni arra, hogy megértsék a miérteket?</li> <li>• Talán az egész napos képzés idővel jobb lenne.</li> </ul>



## Erőszakmentes kommunikáció a jólét használatában



A KÍSÉRLETI PROJEKT LEÍRÁSA	
Edző	Cristian Babutau
Szervezet	EIVA Szövetség
A képzés helye szerinti város, ország	Arad, Románia
A kísérleti csoportban részt vevők száma	12
A célcsoport meghatározása	Ifjúságsegítők, tanulást segítő szakemberek és önkéntesek.
A képzés témája vagy tartalma. Folyamatos képzés vagy egyszeri képzés	Erőszakmentes kommunikációs technikák és eszközök - Egyszeri képzés
A találkozó/folyamat/műhelyek eredményei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A résztvevők lelkesen foglalkoztak az NVC-technikákkal.</li> <li>• Az ülés 3 órán át tartott, és magában foglalta az eszközök bemutatását, interaktív csoportos megbeszéléseket és szerepjátékos forgatókönyveket.</li> <li>• A résztvevők arról számoltak be, hogy kommunikációs stílusok és az érzelmi kiváltó okok tudatossága nőtt.</li> <li>• A foglalkozás támogató környezetet teremtett az empátia és az aktív hallgatás gyakorlásához.</li> </ul>

A célcsoport igényei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gyakorlati módszerek a konfliktusok konstruktív kezelésére a szakmai és személyes környezetben</li> <li>• Javított hallgatás és empátia készség</li> <li>• Az érzelmi önszabályozás stratégiai kihívást jelentő interakciókban</li> <li>• Eszközök a csapat kommunikációjának és együttműködésének erősítésére</li> <li>• Az asszertivitás tanulása és gyakorlása</li> </ul>
<b>HASZNÁLT SZERELÉK(EK)</b>	
A kísérleti ülésen használt eszköz(ök)	<p>Erőszakmentes kommunikációs poszter</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Általános emberi szükségleteket tartalmazó lista</li> <li>• Pozitív és negatív érzések és érzelmek handout</li> <li>• Szerepjáték forgatókönyvek</li> </ul>
Miért éppen ezt az eszközt/ezeket az eszközöket választotta?	<p>Az NVC gyakorlatias megközelítést nyújt a résztvevők számára, hogy a kommunikációs készségeket valós élethelyzetekben gyakorolhassák. Az eszközök aktív részvételre ösztönöznek és elősegítik az értelmes reflexiót. Támogatja a hatékony kommunikációt.</p>
<b>VISSZAJELZÉS A HASZNÁLT ESZKÖZ(ÖK)RŐL</b>	
Az eszköz(ök) erősségei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bátorítja az empátiát és a megértést</li> <li>• Elősegíti az aktív meghallgatást és a szükségletek és érzések világos .</li> <li>• Alkalmazkodik a különböző valós konfliktusforgatókönyvekhez</li> <li>• Biztonságos környezetet teremt a nyílt párbeszédhez és a sebezhetőséghez.</li> <li>• Segít a résztvevőknek azonosítani és átkeretezni a nem hasznos kommunikációs mintákat.</li> <li>• Támogatja a kommunikációt kritikus helyzetekben és kritikus kérdések</li> </ul>
Az eszköz(ök) kihívásai és buktatói	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Néhány résztvevő kezdetben kellemetlenül érezte magát a szerepjátékban.</li> <li>• A forgatókönyvek gondos facilitációt igényeltek, hogy konstruktívak és érzelmileg biztonságosak maradjanak.</li> <li>• A kommunikációs stílusok közötti különbségek a résztvevőknek további időre volt szükségük az összehangoláshoz.</li> </ul>

Hogyan fejlesztené az eszközt, hogy még hasznosabb legyen a tanuló számára?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A résztvevők bemelegítése érdekében tartalmazzon egyszerűbb, alacsony tétű forgatókönyveket.</li> <li>• A csoportos megbeszélések előtti bizalomépítés érdekében kínáljon több lehetőséget a négy szemközti gyakorlásra.</li> <li>• Az általános emberi szükségletek, a pozitív és negatív érzések és az általános emberi szükségletek listáinak jobb megismerése érzelmeik handoutok</li> </ul>
Hogyan javítaná az utasításokat, hogy előnyösebb az oktató számára?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Képezze ki a facilitátorokat az érzelmileg terhelt pillanatok kezelésére a szerepjátékok során.</li> <li>• A csendesebb és a hangosabb résztvevők részvételének kiegyensúlyozására irányuló stratégiák beépítése.</li> </ul>
<p><b>VISSZAJELZÉS A GYAKORNOKTÓL</b> A résztvevők visszajelzései, pl. egy visszajelző ülés vagy képzés értékelése. Idézeteket adhat hozzá a nemzeti nyelven. Számokat adhatsz hozzá, hogy több ember válaszáat írd be (1..., 2..., 3...).</p>	
Ez az ülés...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Magával ragadó és rendkívül gyakorlatias, a kommunikáció javítására irányuló, megvalósítható lépéseket kínál.</li> <li>• Értékes bevezetés az erőszakmentes kommunikációba, bemutatva annak jelentőségét mind személyes, mind szakmai kontextusban.</li> <li>• Nyitott tevékenység a fejlődéssel az egész életen át tartó tanulás készségei</li> </ul>
Tetszett...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A négylépcsős modell (megfigyelés, érzések, szükségletek és kérés) világos bontása, amely könnyen követhetővé tette a módszert.</li> <li>• Megfelelő és valós példák használata, amelyek illusztrálták, hogyan lehet a technikát hatékonyan alkalmazni.</li> <li>• A hangsúly a kedvesség, az empátia és a megértés a kommunikáció során.</li> </ul>
Nem szerettem...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A magyarázat bizonyos részei, különösen az érzések és szükségletek azonosítása, kissé elszórtak tűntek, és tovább lehetett volna fejleszteni.</li> </ul>
Hasznot húztam a...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Megtanulni ítékezés nélkül meghallgatni.</li> <li>• A konfliktusok konstruktív kezelésének megtanulása, a frusztrációk helyett a megoldásokra összpontosítva.</li> <li>• Eszközök megszerzése ahhoz, hogy érzéseimet és szükségleteimet világosan kifejezzem.</li> <li>• Erősebb kapcsolatok kiépítése más résztvevőkkel.</li> <li>• A konfliktusok hatékony de-eszkálációjának megértése.</li> <li>• Gyakorlati eszközök elsajátítása az asszertív önkifejezéshez miközben biztonságos és pozitív teret teremt a visszajelzést kapó személy számára.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az érzelmi felgyülemelés elkerülése érdekében a tudatosan cselekvés és a problémák korai kezelése fontosságának megértése.</li> </ul>
<p>Számomra kihívás volt...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teljes mértékben jelen lenni az érzelmekkel teli viták során.</li> <li>• Az NVC lépéseinek következetes alkalmazása a szerepjátékok során.</li> <li>• Az önkifejezés és az aktív hallgatás egyensúlyban tartása.</li> <li>• Érzéseim és szükségleteim pontos azonosítása és kifejezése tétovázás és kétségbe vonás nélkül.</li> <li>• A problémák kezelésének késleltetésére irányuló ösztön leküzdése és ehelyett a módszer azonnali alkalmazása, amikor kihívások merülnek fel.</li> </ul>

## Expedíció játék



A KÍSÉRLETI PROJEKT LEÍRÁSA	
Edző	Anjely Devillier
Szervezet	EIVA
A képzés helye szerinti város, ország	Arad, Románia
A kísérleti csoportban részt vevők száma	9
A célcsoport meghatározása	Ifjúsági munkások és önkéntesek ugyanabból a szervezetből, ugyanabból a csapatból.
A képzés témája vagy tartalma. Folyamatos képzés vagy egyszeri képzés	Egyszeri képzés
A találkozó/folyamat/műhelyek eredményei	-A résztvevők nagyon lelkesek voltak az eszközzel kapcsolatban. -A workshop 4 órán át tartott <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 oktató</li> <li>• Többnyire pozitív eredményeket kaptunk.</li> </ul>
A célcsoport igényei	Csapatkohézió, a jólétről szóló megbeszélések ösztönzése, a részvétel ösztönzése, csapatépítő tevékenység, a résztvevők erősségeinek és gyengeségeinek azonosítása.

<b>HASZNÁLT SZERELÉK(EK)</b>	
A kísérleti ülésen használt eszköz(ök)	Expedíció játék
Miért éppen ezt az eszközt/ezeket az eszközöket választotta?	A legvonzóbb és leginnovatívabb eszköz a célcsoport számára (fiatalok).
<b>VISSZAJELZÉS A HASZNÁLT ESZKÖZ(ÖK)RŐL</b>	
Az eszköz(ök) erősségei	<ul style="list-style-type: none"> <li>-A partnerség és a csapatkohézió ösztönzése</li> <li>-A játék koncepciója igazán vonzó a fiatalabb közönség számára.</li> <li>-A játékszabályok elég egyszerűek ahhoz, hogy a labda gyorsan guruljon.</li> <li>-Kilenc játékosunk volt, ami elsőre soknak tűnik, de rájöttünk, hogy ez valójában jó létszám.</li> <li>-A játék ösztönözte a játékosok közötti vitát, és arra ösztönözte őket, hogy komolyabban gondolkodjanak a szervezeti és egyéni értékekről.</li> <li>-Bátorítsa a játékosokat, hogy fejezzék ki elégedetlenségüket.</li> <li>-Biztonságos környezetet teremt a játékosok számára, hogy kifejezhessék magukat.</li> <li>-Kényes kérdéssel foglalkozzon.</li> <li>-A játék utáni csoportos reflexió volt a tréning legérdekesebb része, mivel rájöttünk, hogy mi volt a játék valódi célja, nevezetesen, hogy beszéljünk a jólétünkről. Rájöttünk, hogy néha olyan döntéseket hozunk, amelyek nem kapcsolódnak az értékeinkhez, és hogy néha a saját jólétünket kell előtérbe helyeznünk a "hajó" közjava helyett.</li> <li>-A játék hossza valóban megfelelő volt, se nem túl hosszú, se nem túl rövid.</li> <li>-Egy jó eszköz az emberek valódi arcának bemutatására.</li> </ul>

Az eszköz(ök) kihívásai és buktatói	<p>-Az edző vállára nagy teher nehezdedhet.</p> <p>-Talán két edző segíthetett volna a játék tempóján.</p> <p>=A forgatókönyvek egy része véleményem szerint nem igazán a valós életet ábrázolta, vagy túlságosan metaforikus volt.</p> <p>-Egyéni értékek nem elég hasznosak</p> <p>-Észrevettem, hogy a csapatomban az emberek féltek használni az elégedetlenségi jelzőt, hogy ne befolyásolják a többi játékost, és nem mindig az értékek alapján döntöttek, hanem inkább azért, hogy gyorsabban elérjék a kincset.</p> <p>-A játék célja "megtalálni az elrejtett kincset" nem túl egyértelmű.</p> <p>-Néhányan túl komolyan vették a játékot, és bosszankodtak. Remélem, hogy a csoportos reflexió segített megérteni, hogy miért éltük át ezeket az érzelmeket, de nem hiszem, hogy ez az eszköz mindenki számára alkalmas.</p>
Hogyan fejlesztené az eszközt, hogy még hasznosabb legyen a tanuló számára?	<p>-A játék céljának tisztázása a foglalkozás előtt.</p> <p>-a csapatok elég messze legyenek egymástól, ne hallják vitáját és döntéseit.</p> <p>-Keresd meg a módját, hogy a "legénység tagjai" valódi hatást gyakoroljanak a hajóra.</p> <p>-Az elégedetlenségi jelzőt jobban meg kellene valósítani.</p>
Hogyan javítaná az utasításokat, hogy előnyösebb az oktató számára?	<p>-Hogy talán 2 edző legyen, minden csapat számára egy-egy.</p> <p>-Hogy mindenki tisztában legyen a szabályokkal és a "" játék</p> <p>-A trénernek nagyon jól kell ismernie a forgatókönyveket és a játék menetét.</p>
<b>VISSZAJELZÉS A GYAKORNOKTÓL</b>	
Ez az ülés...	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. izgalmas</li> <li>2. pihentető</li> <li>3. értelmes</li> <li>4. vicces</li> <li>5. Mély</li> <li>6. Tele érzelmekkel</li> </ol>
Tetszett...	<p>A játék koncepciója nagyon innovatív, A mechanika nagyon érdekes.</p> <p>A játék utáni reflexiós idő A forgatókönyvek jól átgondoltak.</p>
Nem szerettem...	<p>Elégedetlenség A jelszavak nem voltak elég hasznosak</p> <p>Bizonyos emberek számára nagyon érzelmes lehet A személyes értékeket nem használták eléggé.</p>

<p>Hasznot húztam a...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Nyitottabb lettem</li> <li>-Rugalmasabb lettem</li> <li>-Támogatást kapok az oktatótól</li> <li>-Még jobban megismerhettem a kollégáimat</li> <li>-Többet fedezek fel magamról, az értékeimről és arról, mit jelent egy szervezeti kultúra követése.</li> </ul>
<p>Számomra kihívás volt...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-A kreativitásomat használni</li> <li>-Hogy kifejezzem magam a többiek előtt</li> <li>-Veszíteni</li> <li>-Az értékeimet követni, és nem a győzelemre koncentrálni.</li> <li>-megérteni a jólét és a játék közötti kapcsolatot</li> </ul>



## A jóllétet támogató mátrix mint a jóllét mérlegelésének és nyomon követésének eszköze



A KÍSÉRLETI PROJEKT LEÍRÁSA	
Edző	Cristian BĂBUȚĂU
Szervezet	EIVA EGYESÜLET
A képzés helye szerinti város, ország	Arad, Románia
A kísérleti csoportban részt vevők száma	26
A célcsoport meghatározása	Nem kormányzati szervezetek munkatársai és önkéntesek, akik különböző célcsoportokkal, például migránsokkal, kiszolgáltatott fiatalokkal, interkulturális csoportokkal dolgoznak.
A képzés témája vagy tartalma. Folyamatos képzés vagy egyszeri képzés	A jóllét nyomon követése és mérlegelése a jólléti táblázat segítségével. Egyszeri képzés.
A találkozó/folyamat/műhelyek eredményei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A résztvevők pozitívan viszonyultak a Well being Chart-hoz.</li> <li>• A műhelymunka 3 órán át tartott, és tartalmas csoportos megbeszéléseket hozott létre.</li> <li>• A résztvevők nyíltan reflektálhattak érzelmi állapotukra az idő múlásával.</li> <li>• Az ülés kiemelte az egyéni jólétben mutatkozó különbségeket. a csoporton belüli szintek.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Az összegyűjtött visszajelzések többnyire pozitívak voltak, és sok résztvevő kifejezte, hogy a táblázatot szeretné alkalmazni a mindennapi munkája során.</li> </ul>
A célcsoport igényei	<p>A résztvevők kifejezett igényei a következők voltak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Érzelmi rugalmasság a munkahelyen</li> <li>A kiégés azonosításának és kezelésének eszközei</li> <li>A csapatkohézió és az érzelmi kötődés módszerei</li> <li>Gyakorlati stratégiák az öngondoskodáshoz és a csoportos támogatáshoz</li> </ul>
<b>HASZNÁLT SZERELÉK(EK)</b>	
A kísérleti ülésen használt eszköz(ök)	Jól-lét diagram
Miért éppen ezt az eszközt/ezeket az eszközöket választotta?	<p>A cél az eszköz relevanciájának és minőségének tesztelése, valamint a visszajelzések összegyűjtése és a javasolt eszköz validálása volt. A diagram egyszerűsége és alkalmazkodóképessége ideális eszközzé tette azt arra, hogy segítsen az egyéneknek és a csapatoknak az érzelmi és jóléti állapotuk időbeli megjelenítésében és megvitatásában. Ösztönzi nyílt párbeszéd és önismeret.</p>
<b>VISSZAJELZÉS A HASZNÁLT ESZKÖZ(ÖK)RŐL</b>	
Az eszköz(ök) erősségei	<ul style="list-style-type: none"> <li>A jólét vizuális megjelenítése megkönnyítette a megértést és a használatot.</li> <li>Bátorította a csapaton belüli nyílt megbeszéléseket az érzelmi állapotokról.</li> <li>Elősegítette a résztvevők között a kapcsolat és az empátia érzését.</li> <li>Segített a résztvevőknek elgondolkodni egyéni és kollektív jólétükről.</li> <li>Egyszerű végrehajtási folyamat.</li> <li>A csapat jólétét befolyásoló kulcsmomentumok azonosítása az idő múlásával.</li> <li>A facilitátorok számára hasznos információkkal szolgáltak a következőkhöz a jövőbeli ülések testreszabása.</li> </ul>
Az eszköz(ök) kihívásai és buktatói	<ul style="list-style-type: none"> <li>Néhány résztvevő kezdetben szkeptikus volt az egyszerűsége miatt.</li> <li>Érzelmi kiváltó okok akkor merültek fel, amikor a résztvevők a kollektív jólét csökkenését tapasztalták.</li> <li>Az eszköz gondos facilitációt igényel az alábbiak kezeléséhez viták és érzelmi reakciók.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• megosztásra való egyéni nyitottságban mutatkozó különbségek befolyásolhatják a csoportdinamikát.</li> </ul>
Hogyan fejlesztené az eszközt, hogy még hasznosabb legyen a tanuló számára?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Képzési kontextusban: kezdje el használni az eszközt a képzés első napjától kezdve, és következetesen kövesse nyomon a fejlődést.</li> <li>• Adjon strukturáltabb felkéréseket a résztvevőknek, hogy reflektáljanak és értelmezzék a táblázat pontjait (társítsanak / adjanak hozzá egy listát az érzésekről, mind a pozitív, mind a negatív érzésekről).</li> <li>• Bevezetni egy módszert az egyéni jóléti adatok kombinálására a kollektív áttekintés érdekében.</li> <li>• A kulcsfontosságú kérdésekkel foglalkozó utólagos megbeszélések elősegítése a grafikonokon azonosított minták.</li> </ul>
Hogyan javítaná az utasításokat, hogy előnyösebb az oktató számára?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Győződjön meg arról, hogy a tréner jól ismeri az érzelmileg érzékeny beszélgetések vezetését.</li> <li>• Tartalmazzon tippet az érzelmi kiváltó okok és a résztvevők ellenállásának kezelésére.</li> <li>• Javasoljon forgatókönyveket, amelyek segítenek a trénernek a táblázat kontextusba helyezésében a különböző célcsoportok számára.</li> </ul>
<b>VISSZAJELZÉS A GYAKORNOKTÓL</b>	
Ez az ülés...	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Éleslátó</li> <li>2. A</li> <li>3. Elgondolkodtató</li> <li>4. Együttműködés</li> <li>5. Támogató</li> </ol>
Tetszett...	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A diagram egyszerűsége és rugalmassága.</li> <li>2. Lehetőség az érzelmek és kihívások nyílt megbeszélésére.</li> <li>3. Az érzelmi tendenciák vizuális megjelenítése az idő múlásával.</li> <li>4. A támogató csoportkörnyezet.</li> </ol>
Nem szerettem...	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kezdeti bizonytalanságok egy egyszerű eszköz hatékonyságával kapcsolatban.</li> <li>2. Érzelmi kellemtelenségek néhány résztvevő számára, amikor a mélypontokra reflektáltak.</li> </ol>

<p>Hasznot húztam a...</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nagyobb önismeret az érzelmi állapotomról.</li> <li>2. Mélyebb kapcsolatok kiépítése a csapattal.</li> <li>3. Megtanulom felismerni a jólétemben lévő mintákat.</li> <li>4. A kiégés kezeléséhez és a rugalmasság elősegítéséhez szükséges eszközök elsajátítása.</li> </ol>
<p>Számomra kihívás volt...</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ószintén reflektálok az érzelmi mélypontjaimra.</li> <li>2. Sebezhető pillanatok megosztása csoportos keretek között.</li> <li>3. Fenntartani a hangsúlyt a jólléti folyamatra, nem pedig az azonnali problémamegoldásra.</li> </ol>