

„A tudás kincs, de a gyakorlás hozzá a kulcs.”

EGYÉNI ÉS PÁROS GYAKORLATOK A SEGÍTŐI KÉSZSÉGEK FEJLESZTÉSÉHEZ

Konzultáció a segítségben

WJLF SZM

Pecze Mariann

HOGY LEHET EGY KÉSZSÉGTÁRGYAT TELJESÍTENI SZEMÉLYES KONTAKTUS NÉLKÜL?!?

A Konzultáció és szociális munka kurzus célja: A tanácsadói, konzultánsi munka jellemzőinek, eszközeinek általános elméleti áttekintése és ezek gyakorlatba való adaptálása.

A konzultánsi munka csak úgy lehet eredményes, ha mind az elméleti, mind a gyakorlati/módszerbeli ismereteink folyamatos fejlesztése, „karbantartása” megtörténik. Így a kurzus két részre bontható:

- **A konzultáció elmélete** (esetünkben a módszerek palettájának minél szélesebb megismerése)
- **A konzultáció gyakorlata** (esetünkben a segítői folyamat, ezen belül elsősorban a beszélgetésvezetés során alkalmazott technikák, mikroskillek gyakorlása)

HOGYAN?

A jelenlegi sajátos helyzet okán rendhagyó módon történik a tanácsadói/konzulensi munkához szükséges készségek fejlesztése.

- **A konzultáció elméletére** vonatkozó általános ismereteket megtaláljátok a <https://borbelypecze.wesley.hu/content/konzult%C3%A1ci%C3%B3-seg%C3%ADt%C3%A9sben-c-kurzus> linkre kattintva.
- **A konzultáció gyakorlata** rész egyéni és páros feladatok teljesítésével történik, mely feladatokat jelen diasor tartalmazza.

AKKOR HOGY TELJESÍTEM A KURZUST?

Két kurzusfeladat van:

A honlapon lévő diák alapos és értő átolvasása után a jelen diában szereplő gyakorlatok elvégzése; mindegyikről rövid reflexió írása és leadása.

egy 3-5 oldalas dolgozat, motivációs önéletrajz megírása és leadása. Téma: „Miért akartam és miért (nem) szeretnék segítő lenni?” (Motiváció, annak változása a főiskolai tanulmányok, éleltapasztalatok alapján.)

„MOTIVÁCIÓS ÖNÉLETRAJZ”

Igazából ezt nem nekem írátok, hanem magatoknak.

Sajnos kénytelen vagyok jelen helyzetben digitálisan kérni, de:

- 1.nem továbbítom senkinek sem, a teljesítés után kitörlöm
- 2.csak Neptun kód legyen rajta (bár igen, ha akarnám, ez alapján meg az e-mailcímből ki tudnám nyomozni könnyedén, ki írta, de nem érdekel, nem fogom ezt tenni. Becsszó.)
3. el sem akarom olvasni. Nekem csak az a fontos, hogy gondold át, miért vagy a főiskolán, milyen a segítséghez, annak egyes területeihez a viszonyod, stb.
4. aki nem szeretne erről írni, annak adok más feladatot, de akkor is kérem, hogy gondolja át...

GYAKORLATOK ÉS REFLEXIÓ

- Mielőtt elkezded a gyakorlatokat, kérlek, olvasd át figyelmesen a többi diát is (a honlapról)!
- Miután végeztél egy feladattal, kérlek, írd röviden egy reflexiót!
- A feladatokkal lehetőleg sorban haladj.
- Próbáld minél több időt szakítani a gyakorlatokra!
- A páros feladatoknál bárki lehet a másik fél.
- Rögzíteni nem kell, csak a reflexióban írni róla.

- Alapszabály: Ami a reflexióba bekerül, csak én nézem meg.

FELADATOK

A KAPCSOLAT KIÉPÍTÉSE ÉS FENNTARTÁSA



Gyakorlat 1.

A KAPCSOLAT KIÉPÍTÉSE ÉS FENNTARTÁSA

GYAKORLAT 1.



- A hétköznapi kapcsolataid alapján melyek e téren az erősségeid és a gyengeségeid?
- Milyen hatékonyan alakítasz ki másokkal tartós munkatársi kapcsolatot?
- A kapcsolat kialakítása és fenntartása tekintetében mi megy a legjobban?
- Milyen hibákat követsz el?
- Mit teszel annak érdekében, hogy kijavítsd ezen hibákat?
- Miben kellene fejlődnöd ahhoz, hogy képes legyél jobb viszonyokat kialakítani, fenntartani?



FIGYELEMSZENTELÉS A MINDENNAPOKBAN



Gyakorlat 2.

KONZULTÁCIÓS KÉSZSÉGEK - FIGYELEMSZENTELEÉS (LÁTHATÓ RÁHANGOLÓDÁS)

- Hallani+érteni
- Funkció:
 - A partner fontosságát kommunikáljuk
 - Belső beszéd kimondatása
 - Minta
- Fizikai komponensek:
 - Szemkontaktus
 - Testtartás
 - A konzultációs helyzet egészére való figyelem

Fontos a nonverbális kommunikáció helyes lefordítása!

(pl: ruhaigazítás: idegesség? Felcsúszott? Fázik?)

Test, mozgás, hang, ruházat...figyeljük!

FIGYELEMSZENTELÉS A MINDENNAPOKBAN

GYAKORLAT 2.



- Mennyire vagy képes odafigyelni hatékonyan beszélgetőtársaidra? 1-7-ig terjedő skálán ítéld meg!

- Egy héten keresztül figyeld meg saját figyelő magatartásod (otthon, esetleg barátokkal, munkahelyen...) Mennyire sikeres/sikertelen a másokra való ráhangolódásod? Mi megy jól neked ilyen helyzetben?
- Pontozd egy hét után újra magad a 7-es skálán!

- Gondold át, a jelenlegi karanténhelyzet befolyásolja-e az eredményt!

- Összegezd pár mondatban reflexióidat!

ERŐSSÉGEK ÉS GYENGESÉGEK – FEJLŐDÉSI TERÜLETEIM



Gyakorlat 3.

ERŐSSÉGEK ÉS GYENGESÉGEK – FEJLŐDÉSI TERÜLETEIM GYAKORLAT 4.



Szerelem, házasság, család

Intimitás

Tágabb közösségben elfoglalt helyem

Szabadidő

Kompetencia

Értékek

Önazonosság

Önállóság

Karrier

- ✓ Válassz két olyan területet, amely segítői munkádat különösen befolyásolja
- ✓ Ezeken való gyengeségeid kapcsán milyen távlati célt tudnál meghatározni?
- ✓ Milyen cselekvéseket határoznak meg ezek a célok?

ERŐSSÉGEK ÉS GYENGESÉGEK – FEJLŐDÉSI TERÜLETEIM

GYAKORLAT 4.



- Azonosíts két-három fejlődési területet, alulhasznált lehetőséget, erőforrást az életedből, ahol nem akarsz/tudsz változtatni
- Válassz egy területet, és gondold végig, mit lehetne tenni annak érdekében, hogy legyőzd a vonakodásodat!

HA MEGVANNAK A FELADATOK:

A megbeszélthet határidőig (május 25. kedd) várom a peczemariann@wjlf.hu e-mail címre a munkákat.

Filenév: wjlf_konz_EHAkód

Az üzenet tárgya: WJLF Konz EHA kód

(EHA kód: egyéni hallgatói kód a Neptunban)

Ha ezek a készségek a mindennapi életben is a kommunikációs stílusod részévé válnak, egyre természetesebben tudod használni segítőként. Ha csak néha, segítői szituban használod, félő, hogy mesterkéltnek tűnik, természetellenesnek.

HÁT GYAKOROLJUK!

“A siker titka, hogy a szokásos dolgokat szokatlanul jól csinálod.”
/ John D. Rockefeller /