***Tisztelt Ügyfelünk!***

A koronavírus járvány miatt kialakult veszélyhelyzetben is igyekszünk a pályázati projekt keretében tervezett tevékenységeket megvalósítani. Így a foglalkoztatási szakértők által vezetett, az egyéni fejlesztési tervvel rendelkező kliensek részvételével zajló foglalkozások esetében online úton történő teljesítést alkalmazunk átmeneti időre, a járvány terjedésének megakadályozása érdekében.

Az alábbi Tematika és a csatolt módszertani dokumentumok felhasználásával, online úton, illetve közvetítő szerepet játszó munkatársaink révén számítunk szíves visszajelzéseire!

**TEMATIKA**

**A célcsoport foglalkoztathatóságát elősegítő fejlesztési tevékenységek, egyéni fejlesztési terv alapján**

**Az önálló életvitelre való képesség programelem**

A halmozottan hátrányos helyzetű, társadalmi és gazdasági értelemben elmaradott településeken élő, aktív korú, tartós munkanélküliek számára tervezett munkaerő-piaci reintegrációs folyamat csak rendszerszemléletű megközelítésben hozhat eredményt, amelynek középpontjában az egyén áll.

A szolgáltatásrendszer alapvető szervező elve, hogy a személyes és csoportos támogató programelemek és az ezekben alkalmazott módszerek a teljes projektfolyamatot végig kísérjék.

Az egyéni felméréseket követően személyre szabott, a foglalkoztathatóság javítását célzó fejlesztések körében az ***önálló életvezetési készségek fejlesztése*** a sikeres elhelyezkedés egyik kulcsa lehet.

***A programelem alábbi témák köré szerveződik:***

1. Szerepek – feladatszerepek (dolgozó ember, közösség tagja, házastárs, szülő stb.).
2. Egészséges élet iránti elkötelezettség – testi egészség (személyes higiéné, test és ruházat gondozása, korszerű táplálkozás, mozgás, napirend).
3. Egészséges élet iránti elkötelezettség – lelki egészség (konfliktus- és stresszkezelés, empátia, tolerancia, siker-kudarc).
4. Életrend kialakítása (napirend, időbeosztás, szabadidő hasznos eltöltése, aktív pihenés stb.).

A fenti tematikához kapcsolódóan a mellékletben található eszközöket biztosítjuk a szolgáltatáscsomag elméleti és gyakorlati útmutatásainak abszolválásához.

Mellékletek: Önismeret

**Melléklet:**

**Önismeret**

A halmozottan hátrányos helyzetű, társadalmi és gazdasági értelemben elmaradott településeken élő, aktív korú, tartós munkanélküliek számára tervezett munkaerő-piaci reintegrációs folyamat csak rendszerszemléletű megközelítésben hozhat eredményt, melynek középpontjában az egyén van. A szolgáltatásrendszer alapvető szervező elve, hogy a személyes és csoportos támogató programelemek és az ezekben alkalmazott módszerek a teljes projektfolyamatot végig kísérjék. Az egyéni felméréseket követően személyre szabott, a foglalkoztathatóság javítását célzó fejlesztések körében az önálló életvezetési készségek fejlesztése a sikeres elhelyezkedés egyik kulcsa lehet.

Az önismeret a pszichológiában gyakran használt kifejezés, amely alatt azt értjük, hogy az egyén ismeri saját személyiségének összetevőit, határait és lehetőségeit, betekintése van viselkedésének rugóiba, hátterébe, motívumrendszerébe, és helyesen ítéli meg az emberi kapcsolatokban játszott szerepét, hatását.

Az önismeret fejlődő és fejleszthető képesség, mely formálható önmagunk megfigyelésével és elemzésével, illetve a környezetünk felénk irányuló visszacsatolásai által kialakuló énképünk tudatosításával. Az önismereti fejlődés eredményeként létrejön a koherens énfogalom, és kialakítható a helyes önértékelés.

Az önismeretnek az ókortól kezdve nagy hagyománya van; filozófusok, pszichológusok, szociológusok és elismert gazdasági szakemberek egyaránt felhívják a figyelmet az önismereti munka fontosságára.

*„Az egyetlen, ami valóban segít, önmagunk megismerése és a szellemi és morális beállítódásnak ezáltal véghezvitt megváltoztatása.”* (Carl Gustav Jung)

***Az önismeret szintjei***

*Az önismeret felszíne*

Az önismeret felszínén az egyén ismeri adottságait, képességeit, tudását, céljait, érdeklődési körét, akaraterejének mértékét, kitartását.

*Az önismeret mélyebb szintje*

Az önismeret mélyebb szintjén az egyén ismeri indítékait, motívumait, vágyait, viselkedésének okait, előzményeit. Tudja, hogy milyen élmények, történések alakították ki jelenlegi viszonyulásait, érzéseit, és tudatában van annak, hogy viselkedése mennyire áll összhangban szándékaival, céljaival.

*Az önismeret társas szintje*

Az önismeret társas szintjén az egyén tudatában van annak, hogy hogyan látják őt mások, s hogy ez mennyire egyezik az önmagáról kialakított képpel. Ismeri különböző társadalmi szerepeit, azokhoz kapcsolódó tulajdonságait, szokásait, valamint tudja, hogy hogyan tud megfelelni az iránta támasztott követelményeknek.

***Önismeretszerzés módjai***

Az önismeret fejleszthető egyedül, csoportosan, illetve egyéni terápia keretében is. A sikeres önismereti munkához elengedhetetlen önmagunk szeretetteljes elfogadása; a cselekedeteinkért való felelősségvállalás; az önmagunkhoz való őszinteség és az empátia, azaz a másik személy irányában kialakított beleérző, megértő viszonyulás.

***Egyéni önismereti munka***

Az egyéni önmegismerés első lépése a gyermeki önkép kialakulása, mely a környezet hatására történik. Az önkép idővel változik, formálódik, és a különböző életesemények is alakítják. Felnőttként az önismeret fejleszthető úgy, hogy megfigyeljük viselkedésünket, testünk jelzéseit, érzéseinket (introspekció), vagy visszajelzést kérünk a hozzánk közel állóktól (szociális tükör).

***Csoportos önismereti munka***

Az önismeret hatékonyan fejleszthető csoportban is. Az ilyen csoportos alkalmak révén jobban megismerhetjük önmagunkat, viselkedésünket, másokhoz való viszonyunkat, és megtanulhatjuk vállalni önmagunkat. Segítségével elsajátíthatjuk az őszinte, egyértelmű kommunikációt, hogy alakítani, formálni tudjuk kapcsolatainkat. Képesekké válhatunk a kooperációra, önmagunk és mások menedzselésére, az asszertív viselkedésre, valamint arra, hogy problémafeltáró- és kezelő képességeink segítségével veszteség nélkül tudjuk megoldani konfliktusainkat.

Csoportos önismereti módszerek: pszichodráma, bibliodráma, szociodráma, biblioterápia, táncterápia, bodywork, művészetterápia, meseterápia, pszichoanalitikus csoportterápia,

***Terápiás önismereti munka***

Az önismereti utat kísérheti egy segítő szakember is, aki a pszichoterápia eszközeivel egyengeti a kliens önmegismerésének útját.

***Az önismeret fontossága a munkakeresésben***

*1. Munkatartalom* – Milyen munkát szeretnénk nap mint nap végezni, és milyen képességeket, jártasságot, tapasztalatokat óhajtunk felhasználni ennek érdekében. A munkavégzés tartalmát olyan feladatok és felelősségek alkotják, amelyeket szívesen vállalunk a legvonzóbbnak tartott szakterületen.

Főbb elemei: • Képességek • Személyiségjegyek • Szakismeret, felkészültség

*Önismereti kérdések, amelyeket fel kell magunknak tennünk:*

• Mely képességeimet szeretném nap mint nap használni? (Pl. képességeim a különböző információk feldolgozásához, képességeim az emberekkel való foglalkozáshoz, képességeim a tárgyakkal végzett munkában, képességeim az alkotó munka terén.)

• Melyek a legfontosabb személyiségjegyeim, amelyek a munkámat is befolyásolják? (Pl. kíváncsi, kreatív, bátor, barátságos, fegyelmezett, független, kritikus, visszahúzódó, befelé forduló, őszinte, szókimondó, szorgalmas stb.)

• Szakmai felkészültségem (szakismereteim, jártasságaim), tapasztalataim, amelyeket a munkám során hasznosítani tudnék.

*2. Munkafeltételek* – Itt nemcsak a szűkebb értelemben vett munkakörülményekről van szó, hanem valamennyi olyan feltételről, amely elősegíti, hogy a lehető legjobbat hozzuk ki magunkból. Pl. szervezet jellege és mérete, munkarend, időbeosztás, munkakörülmények, távolság a lakóhelytől, oda-vissza utazás időtartama, munkahely elhelyezkedése, külföldi utazás gyakorisága, munkatársak, ügyfelek, öltözködési szabályok stb.

Főbb elemei: • Munkakörülmények • Lakóhelytől való távolság • Ideális főnök • Ideális csapat

*Önismereti kérdések, amelyeket fel kell magunknak tennünk:*

• Milyen tényezők biztosítják, hogy munkám során folyamatosan motiválva érezzem magam? (Pl. esztétikum, jólét és anyagi biztonság, vezetői pozíció, megbecsülés és tisztelet stb.)

• Melyek azok a körülmények, amelyek között szeretnék dolgozni? (Pl. szervezet típusa, szervezet mérete, kultúrája, belső-külső környezet stb.)

• Milyen a számomra ideális munkatársi csapat? (Pl. nem, kor, tulajdonság szerint)

• Az ideális főnök (szeretném-e, ha a főnöktől akár függetleníteni tudnám magam egy időre?)

• Milyen emberekkel (megbízókkal, ügyfelekkel stb.) szeretnék napi kapcsolatba kerülni? (Pl. gyerekekkel, diákokkal, betegekkel, fiatalokkal, idősekkel, milyen műveltségi szintű emberekkel stb.)

• Milyen tevékenységet folytató szervezetben szeretnék dolgozni? (Pl. tanult munkáltatói szektorok, termékek/szolgáltatások – pl. fogyasztási cikkekkel, ipari eszközökkel, szolgáltatásokkal stb. szeretnék dolgozni stb.)

• Egyéb fontos feltételek

 *3. Munkabér* – Mennyit szeretnénk keresni, ami a megélhetés mellett saját magunk értékítéletét, önbecsülését is kifejezi. Nemcsak a fizetés tartozik ide, hanem az egyéb juttatások is.

Főbb elemei: • Minimum (ami alatt nem vagyunk hajlandóak elvállalni egy munkát) • Reális közép (amennyiért megéri) • „Álom”

*Önismereti kérdések, amelyeket fel kell magunknak tennünk:*

• Mennyit szeretnék keresni, milyen juttatásokra tartok igényt?