

PROGRAM TÉMÁJA: stresszkezelés és kommunikációs készségfejlesztés

PROGRAM MEGVALÓSÍTÁSÁNAK HELYE: országos

PROGRAM TANÚSÍTVÁNYA ÉRVÉNYES: 2022. 11. 26.

SZERVEZET NEVE: Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság

SZERVEZET CÍME: 1097 Budapest, Nagyvárad tér 2.

KAPCSOLATTARTÓ neve és elérhetősége: Dr. Hada Zsuzsanna, + 36 20 944 8855,
dr.hadazsu@gmail.com

PROGRAM ELNEVEZÉSE: *WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK (DIÁK WÉK)*

PROGRAM RÖVID ÖSSZEFOGLALÁSA:

A Williams Életkészség Program diák verziója a tizenévesek (általános iskola felső tagozatos, középiskolai, szakiskolai diákok vagy akár az iskolarendszertől kikerült fiatalok) számára kialakított program, mely segít a sikeres életvitelhez nélkülözhetetlen kapcsolati készségeket elsajátítani, és tudatosabban alkalmazni hatékony kommunikációs és stresszcsökkentő technikákat.

A Williams Életkészség Program magyar nyelvű diák verziója 2010-ben készült el. A strukturált, standardizált program megvalósítását részletesen kidolgozott segédanyagok, úgymint csoportvezetői kézikönyv, résztvevői munkafüzet, a foglalkozáson felhasználható előadások és szituációs gyakorlatok anyagai segítik. Részletes információ: www.eletkeszsegek.hu

A gyakorlatorientált, kiscsoportos foglalkozásokat szakmai továbbképzést végzett, a program tartásában járatos, okleveles WÉK Facilitátorok vezetik. Az ismeretterjesztő kiselőadások, önismereti feladatok, szituációs gyakorlatok segítik a részt vevő diákokat abban, hogy átgondolják a számukra nehezen kezelhető, feszültségkeltő helyzeteket, és hatékony konfliktuskezelési, feszültségcsökkentő, illetve kapcsolatépítő készségeket sajátítsanak el.

A résztvevő diákok magabiztosabbá válnak, jobban tudják kezelni a rájuk nehezedő nyomást akár a kortársak, akár a felnőttek részéről, és sikeresebben el tudják kerülni a számukra kellemetlen, „balhész” helyzeteket, miközben együttműködési készségük, kapcsolataik javulnak.

A program a normál iskolai rendszer mellett jelentősen segítheti az oktatási rendszerből kikerült, esetleg javító-nevelőintézeti elhelyezésben lévő fiatalok életkészségeit, így segítve a társadalmi reintegrációt, a sérült szocializációs folyamatok negatív hatásainak mérséklését.

PROGRAM HOSSZA:

Teljes hossza: 16 akadémiai óra, összesen 12 teljes óra (előzetes egyeztetés alapján szervezett időbeosztással)

Javasolt ütemezés: 45 perces bontásban, pl.: 16 x 45 perc, illetve 4 alkalommal 4 x 45 perc

KOROSZTÁLY/ÉVFOLYAM: 12–20 év

CSOPORTLÉTSZÁM: 8–12 fő