

KÉRELEM

AZ ALAPÍTÁSI ENGEDÉLY KIADÁSÁHOZ

Kérjük, hogy feltétlenül használja a Tájékoztatót és a Kritériumrendszert_(letölthető: <http://www.ptmik.hu/>) és lehetőleg számítógéppel töltsse ki!

Új program

1. A PROGRAM ALAPÍTÓJÁNAK ADATAI

1.1. A továbbképzési program alapítója: SEAL-Hungary Nemzetközi Interdiszciplináris (közhasznú) Alapítvány

1.2. A programalapító címe és levelezési címe:

Irányítószám:

1	0	2	6
---	---	---	---

 Helység: Budapest

Utca / Házszám: Pasaréti út 114/a

Telefon: 1- 2742687, 70-7088962 Fax: x

E-mail: info@emk.hu; hava@emk.hu

1.3. A programalapító besorolása:

Non-profit szervezet (egyesület, alapítvány stb.) Közhasznú alapítvány

1.4. A továbbképzési program egyeztetésére kijelölt személy neve: Jónai Éva Hava

Címe:

Irányítószám:

1	0	2	6
---	---	---	---

 Helység: Budapest

Utca / Házszám: Pasaréti út 114/a

Telefon: 1- 2742687, 70-7088962 Fax: x

E-mail: info@emk.hu; hava@emk.hu

1.5. Az eljárási díj befizetésének módja

banki átutalás

A képzés teljes óraszám:

	3	0
--	---	---

Dátum: Budapest, 2005-11-30

A programalapító cégszerű aláírása

P. H.

A / 2

2. A TOVÁBBKÉPZÉSI PROGRAMRA VONATKOZÓ ADATOK

2.1. A továbbképzési program megnevezése (maximum 3 sor):

Erőszakmentes Kommunikáció (EMK) – az együttérzés és együttműködés nyelve

(A gondolkodás, a kommunikáció és az érzelmi intelligencia fejlesztését célzó program)

2.2. A továbbképzés célja, amit az alapító a továbbképzés eredményeképpen kíván elérni (maximum 10 sor):

A képzés lehetőséget nyújt arra, hogy a résztvevők ne csak tanuljanak a kommunikációról és a mögöttes gondolkodási struktúráról, hanem megtapasztalhassák annak szerepét személyes és szakmai életük minőségének fejlődésében. A képzés olyan gyakorlati készségfejlesztő lehetőséget kínál, amely (1) jótékonyan hat a résztvevők önbizalmának fejlődésére, és tudatosítja az önmagukkal folytatott belső kommunikáció jelentőségét (2) a másokkal való párbeszédben védetté tesz a lelki sérülésekkel szemben; megváltoztatja a konfliktushoz való viszonyt; fejleszti a kölcsönös egymásra figyelmet, az empátiát és az építő őszinteséget; (3) segít feloldani régi sérelmekből származó kommunikációs blokkokat; az ellenséges indulatokat áthangolja együttműködésre és a kapcsolatok építésére (4) segít megszabadulni olyan tanult gondolkodási és kommunikációs szokásoktól, amelyek nem támogatják a további fejlődést (5) konkrét helyzetekben segít kialakítani olyan megoldásokat, amelyek kölcsönös tiszteleten alapulnak, mindenki számára biztonságot teremtenek, és gyümölcsöző kapcsolatteremtésre nyújtanak lehetőséget.

2.3. Azon munkakörök, amelyekben foglalkoztatottak számára javasolt a részvétel (több is bejelölhető):

Munkakörök szerint:

- Óvodapedagógus
- Tanító
- Tanár
- Gyógypedagógus
- Konduktor
- Logopédus
- Kollégiumi nevelő
- Pszichológus
- Szociálpedagógus
- Könyvtáros tanár/tanító
- Szakoktató, gyakorlati oktató

Megbízások, funkciók, beosztások szerint:

- Intézményvezető
- Intézményvezető-helyettes
- Diákönkormányzatot segítő pedagógus
- Gyermekvédelmi felelős
- Munkaközösség vezető
- Osztályfőnök
- Szabadidő-szervező
- Gyakorlóiskolai vezető tanár, óvodai szakvezető

2.4. A továbbképzés célcsoportja: Olyan pedagógusok, akik nyitottak kommunikációs szemléletük és eszközeik fejlesztésére

2.5. A jelentkezés feltételei:

- Végzettség: főiskola, egyetem
- Szak: bármely
- Szakképzettség: pedagógus
- Megelőző szakmai gyakorlat: nem szükséges
- Egyéb jelentkezési feltételek: nincs

2.6. A továbbképzés összóraszám:

	3	0
--	---	---

2.7. A továbbképzés végére teljesítendő tartalmi követelmények, konkrét ismeretek, amelyeket a résztvevőknek el kell sajátítaniuk; jártasságok, készségek, képességek, amelyeknek a birtokába kell jutniuk; tudás, kompetencia, amellyel rendelkezniük kell (maximum 10 sor):

A továbbképzés végére a résztvevők (1) felismerik a hétköznapi erőszak különböző formáit (pl. büntetés, jutalmazás, ítéletek, elvárások, manipuláció, üss-fuss ösztön); (2) ismerik az ítéletmentes megfigyelések jelentőségét, és tudják alkalmazni ezeket; (3) megkülönböztetik az érzelmeket a gondolatoktól; az érzelmeikért felelősségvállalást kifejező aktív alapszókinccsel rendelkeznek; (4) az érzelmeik mélyebb okaiként ismerik a pozitív életminőségek jelentőségét, és ezek alkalmazásához aktív szókinccsel rendelkeznek; (5) felismerik a kérés és a követelés közötti különbséget; és kéréseiket egyszerűen megcselekedhető formában fejezik ki; (6) rendelkeznek a megfigyelés-érzés-szükséglet-kérés struktúrában való gondolkodás

A / 3

és kommunikáció alapkészségeivel; (7) felismerik, hogy belső töltekezésük (pl. relaxáció, csend, naplóírás, rendszeres alkotó időtöltés) az alapja a nehéz helyzetekben való helytállásnak; (8) tudatában vannak nehéz helyzetekben is érdemes őszintén, hibáztatás és ítélet nélkül kifejezni érzéseiket és a kívánt pozitív életminőségeket; (9) képesek meghallgatni és visszajelezni a másik fél érzéseit és szükségleteit, és igyekeznek kifejleszteni magukban az empátiát akkor is, amikor ez nagy kihívásnak tűnik; (10) tudatában vannak, hogy az EMK elsődleges célja nem elvárásaink elérése, hanem a kapcsolatteremtés - és azután kerülhet sor bármilyen közös megoldás kialakítására.

2.8. A továbbképzésen elsajátítottak záró ellenőrzési módjának megnevezése, leírása, valamint az értékelés szempontjainak meghatározása (max. 5 sorban):

A képzésben a tréner és a résztvevők kölcsönös záró visszajelzése mellett folyamatos értékelés van, amelynek során hétköznapi kommunikációs korlátainkat, hibáinkat vizsgáljuk. E folyamat harmóniában van azzal a törekvésünkkel, hogy a hagyományos módszereken túlmutató, hatékony, új (ön)értékelési formákat alakítsunk ki. Záró ellenőrzés nincs. A képzést követően egy hónapon belül a résztvevők reflexiós levélben számolnak be arról, hogyan hat életükre a tréning; mennyire sikerül tudatosítaniuk és alkalmazniuk ezt a minőségű figyelmet és kifejezőmódot családi életükben, munkahelyi és egyéb kapcsolataikban. E levél alapján kapják meg tanúsítványukat.

2.9. A képzés tartalmi területek szerint besorolása: (több is bejelölhető):

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Egészségnevelés, mentálhigiéné | <input checked="" type="checkbox"/> Napközis és tanulószobai foglalkozás |
| <input checked="" type="checkbox"/> Felnőttoktatás | <input checked="" type="checkbox"/> Óvodai nevelés |
| <input checked="" type="checkbox"/> Gyermekek- és ifjúságvédelem | <input checked="" type="checkbox"/> Pedagógia |
| <input checked="" type="checkbox"/> Gyógypedagógia: | <input checked="" type="checkbox"/> Tanító (általános iskola kezdő szakasz) |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kollégiumi és gyermekotthoni nevelés, foglalkozás | |

2.10. Mely intézménytípusban dolgozó pedagógusok számára ajánlott a képzés? (több is bejelölhető):

- Óvoda
- Általános iskola
- Szakiskola
- Gimnázium
- Szakközépiskola
- Alapfokú művészetoktatási intézmény
- Kollégium
- Egyéb: bármilyen oktatási és képzési intézmény

Ezen belül mely évfolyamokon tanító pedagógusok számára ajánlott a képzés? **X nem jellemző**

2.11. A továbbképzés kötődik-e meghatározott kerettantervhez vagy helyi tantervhez? nem jellemző A továbbképzés ismeretanyaga kötődik-e valamely valláshoz, világnézethez? nem jellemző

2.12. A továbbképzés csoportlétszáma:

- A csoportlétszám minimuma: 6 fő
- A csoportlétszám maximuma: 60 fő (a maximum felett csoportbontásra van szükség)

2.13. A tanúsítvány jellemzői:

- Kiadója: Az alapító és az indító közösen
- Egyéb, a tanúsítvány kiadására vonatkozó jellemzők: nincs

A / 4

3. A KÉPZÉS TARTALMÁRA VONATKOZÓ RÉSZLETES INFORMÁCIÓK

A továbbképzés részletes tematikája és a program részletes leírása

1. oszlop A továbbképzés tematikai egységeinek megnevezése; a tematikai egységek, résztémák, altémák megnevezése; a legkisebb tematikai egység tömör tartalmi kifejtése	2. oszlop A megfelelő tematikai egységekhez tartozó módszerek, munkaformák és tevékenységek megnevezése és tömör jellemzése	3. oszlop Az ismerethordozók, tananyagok segédeszközök, taneszközök, egyéb a tanításhoz szükséges tárgyi eszközök megnevezése és a tartalomra is utaló jellemzése a tematikai egységekhez tartozó munkaformáknaként	Az ellenőrzés – értékelés tematikai egységenként (ahol erre szükség van)		A tematikai egységenkénti foglalkozások és a munkaformák óráinak, száma (percekben)	
			4. oszlop az ellenőrzés módjának rövid ismertetése	5. oszlop az értékelés szempontjainak megnevezése	6. oszlop elmélet	7. oszlop gyakorlat
1. Mindennapi kommunikációk és az Erőszakmentes-Együtműködő Kommunikáció (EMK) – a különbségek fel fedezése	Ld. alább részletesen...	-----	EMK visszajelzés – Ld. 1.3	-----	Az alábbi (kb.) részidők összesen: 1.1 15 perc 1.2 10 p 1.3 60 p 1.4 40 p 1.5 40 p 1.6 60 p 1.7 10 p 1.8 20 p Össz: 255 p 5 tanóra+30 p	Az alábbi (kb.) részidők össz.: 1.1 20 perc 1.2 20 p 1.3 120 p 1.4 60 p 1.5 80 p 1.6 120 p 1.7 20 p 1.8 55 p Össz: 495 p 11 tanóra
1.1 Bemutatkozás és várakozásaink megosztása. Egy olyan együttműködő gyakorló kör alapjainak megteremtése, ahol mindenki egyenrangúan, biztonságban érezheti magát. Elfogadjuk azokat a feltételeket, amik növelik a bizalmat és a hatékony együttműködést, pl: (1) titoktartás (minden, ami elhangzik, ebben a körben marad), (2) szégyen és büntudat nélkül hibázhatunk – minden tévedés, hiba hozzájárul a tanulásunkhoz, ajándékká válik számunkra. (Milyen más javaslatokat hoz a csoport?) Beszélgetés a munkánk értékeléséről (Ld. 2.8 pont alatt leírt elvek alapján)	Munkaformánk alapja, hogy minden résztvevő egyenrangú alkotó partnerként, veszi ki a részét a folyamatban. Mindenki mindenkivel igyekszik összekapcsolódni. Bemutatjuk a „gyémánt modellt” beszélgetünk nagy körben, majd kis csoportokban a folyamatos, egyenrangú kapcsolattartásról.	Poszter: „Gyémánt model” (egy olyan kapcsolódási háló, amelynek minden pontja minden más ponttal kapcsolódik, ettől „erős mint a gyémánt”).	A tréner használat közben mutatja be az EMK odafigyelő-visszajelző folyamatát. Néhány alkalom után lehetőséget kínál arra, hogy a résztvevők is hasonlóan jelezzenek vissza egymásnak. A tréning során gyakorlattá válik az egymásnak való visszajelzés.	A biztonságos tér kialakítása az alapja annak, hogy a továbbiakban a tréner és a résztvevők igyekeznek azonnal visszajelezni egymásnak a kommunikációs buktatókat, hibákat amik a spontán beszélgetésekben felbukkannak.	15	20

A / 5

<p>1.2 A hétköznapi kommunikációnk és az Erőszakmentes-Együttműködő Kommunikáció összehasonlítása játékos metaforával: „sakál nyelv” és „zsiráf nyelv”</p>	<p>Bábuk bemutatása Miért zsiráf, és mit is tud a „zsiráf-nyelv”? - „Ötlebörze” kis csoportokban és nagy körben</p>	<p>sakál és zsiráf bábuk és fülek</p>	<p>-----</p>	<p>10</p>	<p>20</p>
<p>1.3 Bevezetés a visszajelzés alapjaiba. Pontosítom, hogy jól értem-e amit hallok, rákérdezek a beszélő (ki nem mondott) érzéseire és szükségleteire. Figyelek a visszaigazolására. A kommunikáció folytatódik amíg a megértés mindkét fél számára megnyugtató nem lesz. Az előbbi pontokban összegyűjtöttünk néhányat az EMK eszközei közül. Ezeket a táblázatban itt mutatjuk be, a tanfolyam során pedig spontán helyzetekben fokozatosan ismerjük meg és gyakoroljuk őket.</p>	<p>Az EMK eszközök gyakorlása során a következő módszereket alkalmazzuk: (1) tréneri demonstráció (2) a résztvevők emlékeztetése az egymással való kommunikációban (3) játékos demonstrációs eszközök használata, pl. „kiskanál”, „morzsázás”, „félleg tele pohár”, stb.</p>	<p>-----</p>	<p>-----</p>	<p>10</p>	<p>----- <i>Ezeket a készségeket a táblázatban itt mutatjuk be, a tanfolyamon spontán helyzetekben fokozatosan ismerjük meg és gyakoroljuk.</i></p>
<p>1.3.1 Mondjunk egyszerre keveset, hogy a figyelő be tudja fogadni, és követni tudjon.</p>	<p>Játékos demonstrációs eszköz: „kiskanál”</p>	<p>-----</p>	<p>-----</p>	<p>5</p>	<p>10</p>
<p>1.3.2 Amikor kifejeztük ami bennünk van, kérjünk visszajelzést. Ezzel egy olyan kapcsolódási folyamatot indítunk el, amiben a két partner közösen juthat el a kölcsönös megértéshez.</p>	<p>Demo: kommunikációs csatornában (egy cső) a kapott golyók visszagurítása.</p>	<p>-----</p>	<p>-----</p>	<p>5</p>	<p>10</p>
<p>1.3.3 Visszajelzésnél: - kerüljük a hallott információ értelmezését; - Pozitív hozzáállást közvetítünk: a beszélő által mondott negatív információt pozitív formában adjuk vissza.</p>	<p>Demo: - nem értelmezzük: „ugyanazt a golyót gurítsuk vissza, amit kaptunk, ne szinezük be a saját színünkkel!”: - „Félig üres pohár” –ból „félleg tele pohár” .</p>	<p>-----</p>	<p>-----</p>	<p>5</p>	<p>10</p>
<p>1.3.4 A csendes jelenlét (figyelem) ereje – a figyelő jelenlétének a minősége hozzájárul az őszinte kapcsolódáshoz.</p>	<p>-----</p>	<p>-----</p>	<p>-----</p>	<p>5</p>	<p>10</p>
<p>1.3.5 Amikor valakire figyelünk, nem „vesszük magunkra” az érzéseit. Visszajelzésünkben is megerősítjük, hogy ezek a beszélőről szólnak.</p>	<p>-----</p>	<p>-----</p>	<p>-----</p>	<p>5</p>	<p>10</p>

A / 6

1.3.6	A jótékony közbevágás eszköze – amikor a figyelő többet hall annál, mint amit követni tud, akkor jelez: „Pillanat, visszajelznék, hogy eddig mit értettem abból amit elmondta, hogy tovább tudjalak követni”	„Morzsázás” – amikor egyszerre sokmindent hallunk, apránként igyekszünk felidézni és visszajelezni amire emlékszünk	-----	-----	-----	5	10
1.3.7	A „nem” fogadása – amikor a beszélő „nem”-et mond, a figyelő „nem veszi magára”, igyekszik megismerni a beszélő (ki nem mondott) érzéseit és szükségleteit	-----	-----	-----	5	10	
1.3.8	A „nem” kifejezése – EMK tudatossággal a beszélő kifejezi milyen érzések és szükségletek késztetik ő arra, hogy „nem”-et mondjon.	-----	-----	-----	5	10	
1.3.9	Megbánásunkból való tanulás – ha felismerjük, hogy tévedtünk vagy hibáztunk, hatékonyan tudunk fejlődni a büntület és szégyen elengedésével; érzéseink és szükségleteink megismerésével, felvállalásával.	-----	-----	-----	5	10	
1.3.10	A „zsiráf sikoly” – nagy indulatok kifejezése őszintén, ítéletmentesen	-----	-----	-----	5	10	
1.3.11	A köszönet és hála fogadása – életünket táplálja, ha tudatosul, hogy mi az, amit tettünk, ami hozzájárult valaki életéhez; milyen jó érzések töltik el őt, és milyen szükséglete elégült ki.	-----	-----	-----	5	10	
1.3.12	A köszönet és hála kifejezése (bók, dicséret helyett!) – kimondom, mi az, amit a másik ember tett, ami hozzájárult az életemhez; milyen jó érzések töltenek el, és milyen szükségletem elégült ki.	-----	-----	-----	5	10	
1.4	A büntető-jutalmazó kommunikáció és az összefüggő ösztönös reakció „ára” ...	Beszélgetés nagy körben.	-----	-----	-----	10	
1.4.1	Önbántás, önbüntető belső hangok; „Mit mond a belső „sakálom”?	Rajz és megosztás párokban, majd nagy körben	Papír, színes ceruzák, kréták	-----	-----	10	20

A / 7

1.4.2	Külső veszteségeink (kapcsolat másokkal)... belső veszteségeink (kapcsolat önmagunkkal)...	Élmények felelevenítése párokban. „Diád” - páros gyakorlat – a felváltva adott zavartalan figyelem alapgyakorlata. A technika az EMK kommunikációs eszközeit alapozza meg. A gyakorlat után közös megbeszélés a tartalmi felimerésekről és a diád technika tanulásáról.	A „diád” technika bemutatása „Kommunikációs csatornát” modellező csővel (Két partner között kommunikációs csatorna van, amelybe mindket fel a maga idejében zavartalanul gurít a másikkal golyókat.)	-----	-----	10	20
1.4.3	Az erő használata – büntetésre vagy védelemre? Emlékek felelevenítése, „amikor az erőt büntetésre használtam vagy használták velem szemben... hogyan használhatnánk az erőt védelemre”?	Páros majd nagy csoportos megosztás (Variáció lehetőség: ha nincs rajzolás 1.2.1 pontnál, akkor ezen a ponton egyéni rajzolás, majd azok megbeszélése párokban, csoportban)	Papír, színes ceruzák, kréták	-----	-----	10	20
1.5	A figyelem minősége és fókusza „Nagy gondolkodók mondták”... bölcs felismerések felidézése a figyelemről... mit mond ez az idézet az én életemről?	Bölcs mondások olvasása, megbeszélése kis csoportokban, majd közösen	Idézetgyűjtemény kártyákon	-----	-----	10	20
1.5.1	Szimpátia és antipátia – milyen szükségleteinket nem elégítik ki?	Hétköznapi kommunikációk megbeszélése kis csoportokban és közösen	Feladatlap: hétköznapi idézetek gyűjteménye	-----	-----	10	20
1.5.2	Mit adhat az előbbiekhöz képest az empátia? (Pl. autonómia, együttérzés, tisztelet, összekapcsolódás, kreativitás, stb.) Életminőségeket tartalmazó szükségleteink vizsgálata	Életminőségeket tartalmazó kifejezések megbeszélése nagy körben.	Poszterek: „szükséglet körök”	-----	-----	10	20
1.5.3	A figyelem iránya az EMK-ban: a zavarodott reakció helyett tudatos figyelem: „Mi történt?” (megfigyelés) – „milyen érzés van bennem és milyen életminőségre volna szükségem” – „mit kérek?”	Az EMK folyamatát és 4 lépését bemutató szinkódolt modell megbeszélése, rövid példák eljátszása	Plakátok	-----	-----	10	20
1.6	Az ítéletmentesség vizsgálata; az érzékenység és a megfigyelőképesség fejlesztése	-----	-----	-----	-----	-----	-----

A / 8

1.6.1	Milyen szükségleteinket elégíti ki az ítéletmentesség? (Pl. őszinteség, békeség, együttműködés, stb.)	A Maslow „szükséglet-piramis” megbeszélése kis csoportokban és közösen	Plakát: a Maslow féle „szükséglet-piramis” színes változata	-----	-----	10	20
1.6.2	Megfigyelés (azt tükrözöm, amit érzel) vagy értelmezés (az érzékeléshez hozzáteszem a róla alkotott gondolatomat) – melyiknek mi a jelentősége gondolkodásunkban és kommunikációnkban?	Játék kulcsmondatokat tartalmazó feladatkártya gyűjteménnyel párokban és nagy csoportban	Feladatkártyák: hétköznapi idézetek és EMK változatok	-----	-----	10	20
1.6.3	Mi van a szívünkben (érzés) és mi van a fejünkben (gondolat) – milyen nyelvi eszközökkel különböztetjük meg?	Játék fénykép gyűjteménnyel párok, kis csoportok és teljes nagy csoport	Szász Zsuzsanna gyermekfotói a „Gyermekünk szótlán nyelve” c. könyvből	-----	-----	10	20
1.6.4	Paradigma váltás: fókuszunk tudatos áthelyezése: az esemény megfigyelése, mint az érzés kiváltó ingere, és az életminőség (szükséglet) felismerése, mint az érzés mögötti mélyebb ok	Megbeszélés nagy csoportban majd átgondolás kis csoportokban	Az EMK lépéseit modellező színkódolt vizuális folyamatábra	-----	-----	10	20
1.6.5	Hogyan növeli a hatékonyságot, ha megkülönböztetjük a szükségletet (személytelen, pozitív, elvont fogalom) és a kérést (cselekvést kifejező szavak)	Játék feladatkártya gyűjteménnyel	Feladatkártyák: hétköznapi idézetek és EMK változatok	-----	-----	10	20
1.6.6	Kérés vagy követelés? Hogyan válaszolhatok, mikor követelésnek hallom a másik ember szavait?... Hogyan vehetem észre, ha követelés szándéka van bennem? Hogyan korrigálhatok?	Szerepjáték kis csoportokban: két játészó partner és egy „szupervizor” részvételével. Bemutató és megbeszélés közös térben	Sakál és zsiráf bábúk	A „Szupervizor” jegyzetel, majd megosztja észrevételeit a közös térben		10	20
1.7	Amikor „bedugul a kommunikációs csatorna”... („Mikor ki figyel kire?”)	Gyakorlat: a „diád” technika elmélyítése	„Kommunikációs csatorna” (a két partnertől egyidőben érkező golyók összeütköznek a „kommunikációs csatornát” modellező csőben.)	-----	-----	10	20

		A / 9					
1.8	Kompromisszum vagy konszenzus (győztes-győztes megoldás)?	Páros EMK gyakorlat a résztvevőknek kihívást jelentő témákban egyenlő idő (pl. 5-5 perc) mindkét partner témájában. Minden pár mellett még egy résztvevő („szupervizorként”) figyel és visszajelez a végén.	-----	A „Szupervizor” jegyzetel, majd megosztja észrevételeit a közös térben	Mennyire figyelnek egymás érzéseire, szükségleteire? Hogyan alkalmazzák az eddig tanult ismereteket?	10	30
1.8.1	A tekintélyhez való viszony alapja: félelem vagy tisztelet, megbecsülés? Az együttműködés alapja – engedelmesség vagy önfegyelem? Lehet felismeréseinknek jelentősége pedagógiai munkánkban?	Egyéni jegyzetelés, beszélgetés kis csoportokban, majd közös térben	-----	-----	-----	10	25
2.	Az erőszakmentes, együttműködő gondolkodásmód és kommunikáció alapfogalmainak és gyakorlati eszközeinek elmélyítése	-----	-----	-----	-----	Az alábbi részidők összesítése: 2.1 0 perc 2.2 15 p 2.3 10 p 2.4 0 p Össz: 25 p	Az alábbi idők összesítése: 2.1 30 perc 2.2 60 p 2.3 415 p 2.4 70 p Össz: 575 p 12 tanóra+35 p
2.1	A figyelem négy alapfogalma/lépése: megfigyelés, érzés, szükséglet, kérés. A négy lépés megkülönböztetésének jelentősége. Együttes használatuk jelentősége.	Az eddigi ismeretek összegyűjtése kis csoportokban (ta-ce-pao írás). Az összegyűjtött ismeretek összegzése nagy csoportban.	-----	Ez a gyakorlat az eddig elsajátított ismereteket erősíti meg, egyben segít megbizonyosodni azoknak elsajátításáról	-----	-----	30
2.2	A figyelem két iránya: befelé (befogadás) és kifelé (adás)	-----	-----	-----	-----	-----	-----
2.2.1	A két irány megkülönböztetésének jelentősége: pl. a két partner autonomiájának tisztelete	Demo: a be- és kilégzés metaforája Mozgásos játék: „tükör-tánc”	Zenei háttér	-----	-----	10	20

		A / 10					
2.2.2	Belső lecsendesedés, amikor nincs „vészhelyzet”. A befelé, önmagának adott figyelem, mint az EMK alapja; A figyelem és a csend, mint a testi-lelki regenerálódás eszköze; Belső „sakáljaim” átalaítása „zsiráfokká”	„Hogyan adom meg magamnak a belső csendet?” – egyéni jegyzetelés... beszélgetés kis és nagy körben; Gyakorlás: csend, zenehallgatás, relaxáció, rajz-festés-agyagozás, papírhajtogatás, kivágás, stb., naplóiírás (jegyzetelés)	Relaxációs zenei CD, papír, színes ceruzák, kréták, olló, ragasztó, agyag, méhviasz	-----	-----	5	40
2.3	„Zsiráf-táncok” – amikor „vészhelyzet” van!	Az EMK folyamat gyakorlása, egyéni helyzetek feldolgozása párokban, „szupervíziót” gyakorló harmadik résztvevővel, az EMK folyamatát és lépéseit bemutató segédeszközökkel. A tapasztalatok megosztása közös térben.	1. sorozat „Zsiráf-tánc lépegető-lapok” és kézbe fogható „súgó-kártyák”	„Szupervízió” gyakorlása; Ez a feladatsor az eddig elsajátított ismereteket erősíti meg, egyben segít megbizonyosodni azoknak elsajátításáról. A „szupervízió” jegyzetel, majd megosztja észrevételeit csoportjában.	Hogyan alkalmazzák az eddig tanult ismereteket az alábbi témakörökben:	-----	-----
					<ol style="list-style-type: none"> 1. empátia önmagam és a másik felé 2. a kapcsolateremtés őszinte kifejezésen és empátikus visszajelzésen keresztül 3. A figyelem négyféle fókusza: megfigyelés, érzés, szükséglet, kérés, kommunikáció. 4. A kérések ABC-je: A) a beszélő megértése; B) a partner megértése C) mit tehetünk a kapcsolódás után? 		
2.3.1	„1. Zsiráf-tánc: Empátia önmagának” – önmagunknak adott együttérzés (függetlenül attól, hogy a kiváltó inger külső vagy belső)	-----	-----	-----	-----	-----	45
2.3.1.1	Az EMK célja a kapcsolat, nem elvárásaink kiharcolása !	(1) Játék párokban: „Nyisd ki az öklömet!” majd a tapasztalatok megosztása. (2) Carl Rogers „Nyitott kézzel szeretni” c. írásának felolvasása	(2) Az idézet fénymásolata minden résztvevő számára	-----	-----	10	10

A / 11

2.3.2	„2. Zsiráf-tánc: Az együttérzés teljessége” ; A gyakorlat üzenete: a partnernek adott empátia nem „szivesség”, hanem saját belső békém megteremtésének része!	-----	-----	-----	-----	-----	45
2.3.3	„3. Zsiráf-tánc: Két választás” „Vészhelyzetben” két választási lehetőségem van: (1) empátia a másik felé: ha már megteremttem a belső nyugalmamat; vagy (2) „zsiráf sikoly”: ha „túlcsordultam”, az őszinteséget gyakorlom.	-----	-----	-----	-----	-----	45
2.3.4	„4. Zsiráf-tánc: Düh, szégyen, büntudat” Hogyan adok együttérzést magamnak, amikor „vészhelyzet” van, és hogyan fejezem ki magam a másik ember felé?	-----	-----	-----	-----	-----	45
2.3.5	„5. Zsiráf-tánc: Belső Cselekvő és Nevelő” Hogyan oldjuk meg, ha belső „cselekvő” és belső „nevelő” énünk konfliktusban van egymással?	-----	-----	-----	-----	-----	45
2.3.6	„6. Zsiráf-tánc: Igen-Nem” Hogyan oldjam meg a helyzetet, ha a másik fél „nem”-et mond valamire, amit el szeretnék érni?	-----	-----	-----	-----	-----	45
2.3.7	„7. Zsiráf-tánc: Szabad választásom gyakorlása” EMK tudatossággal semmit nem cselekszem azért mert „kell”. Megvizsgálom, hogy választásom milyen szükségletemet elégíti ki!	-----	-----	-----	-----	-----	45
2.3.8	„8. Zsiráf-tánc: Találkozás elnyomott belső gyermekemmel” Figyelek belső énemnek olyan részeire, amiket eddig elhanyagoltam, és amik gondoskodásra, szeretetre, figyelemre vágnak.	-----	-----	-----	-----	-----	45
2.3.9	„9. Zsiráf-tánc: A köszönet ereje” Ki az, akitől nagyon várok a köszönő szóra? Hogyan köszönném meg a helyében magamnak amit tettem? Ki az, akinek eddig nem mondtam köszönetet, és most szívesen megtenném? Hogyan mondok neki köszönetet?	-----	-----	-----	-----	-----	45

A / 12

<p>2.4 „Aratás” – Értékeljük közös munkánkat. Megosztjuk egymással, mi volt, amiben csalódtunk („gyász”) és mi az, ami örömmel tölt el („ünneplés”). Hogyan gazdagítja életünket a csalódás... és az elégedettség? Mit köszönünk meg önmagunknak? Mit köszönünk meg egyik vagy másik társunknak: mi az, amit tett, hogyan gazdagította ezzel az életünket?</p>	<p>Egyéni jegyzetelés Visszajelző lapok kitöltése Megosztás közös térben</p>	<p>Köszönetmondó üzenőkártyák az EMK folyamatának kulcsszavaival</p>	<p>Értékeljük közös munkánkat, visszajelző lapokat töltünk ki, és EMK eszközökkel megosztjuk egymással értéket jelentő tapasztalatainkat</p>	<p>A „zsiráfánc” lényegének megértése: milyen eszközökkel (képességekkel) kapcsolódik össze két partner (nézőpont),hogyan a közöttük levő információ átadás és befogadás áramlást („flow”) hozzon létre, amelynek metaforája az EMK logója - a végtelenjel.</p>	<p>----- 70</p>
--	--	--	--	---	-----------------

A / 13

3.1.2. A továbbképzés teljesítésének formai követelményei: [reflexió levél a tanfolyam elvégzését követően 1 hónapon belül](#)

Minimális részvétel a továbbképzésen: az összóraszám 100 százaléka.

Egyéb formai követelmények (Tematikai egységenkénti valamint a záróértékelésre vonatkozó alapítói formai elvárások, melyek a tanúsítvány kiadásának feltételeit képezik - ellenőrző feladatok elvégzése, munkaformákon való részvétel):

A képzés műhely jellegű – jelentősége az egyéni és csoportos élmény, megtapasztalás. Ha valaki rajta kívül álló okokból hiányzik, más csoportban lehetősége van pótolni.

3.1.3. A résztvevők számára kötelező szakirodalom jegyzéke (felsorolás a pontos könyvészeti adatok és az elolvasandó oldalak számának megadásával): nincs

3.1.4. A résztvevők számára ajánlott szakirodalom jegyzéke (felsorolás a pontos könyvészeti adatok megadásával):

- (1) Marshall Rosenberg: „A szavak ablakok vagy falak” (Agykontroll Kft. 2001.)
- (2) Marshall Rosenberg: „Így is lehet tanulni és tanítani” (Agykontroll Kft. 2004.)
- (3) Marshall Rosenberg előadásai Budapesten (1996. SEAL-Hungary Alapítvány);
- (4) Nancy Sokol Green: „Zsiráf osztály – ahol öröm tanítani és élvezet tanulni” (1996. SEAL-Hungary Alapítvány)
- (5) Carl Rogers: Valakivé válni (2004. Edge 2000 Kft.)

A / 14

3.2. A teljes program lebonyolításához szükséges személyi feltételek meghatározása (tantervi egységenként) :

A program részletes leírásában feltüntetett tematikai egységek megnevezése	Előadók, foglalkozás-vezetők					További közreműködők	
	Iskolai végzettsége	Szakja, képzettsége	Szakterülete	Gyakorlati tapasztalata	Továbbképzésbeli feladata	A további közreműködők szak/képzettsége	A további közreműködők feladata
<p>1 Mindennapi kommunikációnk és az EMK – a különbségek felfedezése</p> <p>1.1 Bemutatkozás és várakozásaink megosztása; együttműködő gyakorlókör alapjainak megteremtése; beszélgetés munkánk értékeléséről (Ld. 2.8)</p> <p>1.2 A hétköznapi kommunikációnk és az EMK összehasonlítása</p> <p>1.3 A visszajelzés alapjai</p> <p>1.4 A büntető-jutalmazó kommunikáció és az üss-fuss ösztönös reakció „ára”</p> <p>1.5 A figyelem minősége és fókusza</p> <p>1.6 Az ítéletmentesség vizsgálata; az érzékenység és a megfigyelőképesség fejlesztése</p> <p>1.7 Amikor „bedugul a kommunikációs csatorna” („Mikor ki figyel kire?”)</p> <p>1.8 Kompromisszum vagy konszenzus (győztes-győztes megoldás)?</p>	Felsőoktatási intézmény	Nem jellemző	Nem jellemző	EMK társ-tréneri képzés, szupervizio nemzetközileg akkreditált EMK tréner álta	Az egész tréning folyamatának ismerete, a résztvevőkkel, többi trénerrel való együttműködés	EMK társ-tréneri képzés, és szupervizio nemzetközileg akkreditált EMK tréner által	Az egész tréning folyamatának ismerete, a résztvevőkkel, többi trénerrel való együttműködés
<p>2 Az EMK alapfogalmainak és gyakorlati eszközeinek elmélyítése</p> <p>2.1 A figyelem négy alaplépése; megkülönböztetésük és együttes használatuk jelentősége.</p> <p>2.2 A figyelem két iránya: befelé (befogadás) és kifelé (adás)</p> <p>2.3 „Zsiráf-táncok” – amikor „vészhelyzet” van!</p> <p>2.4 „Aratás” – értékeljük közös munkánkat.</p>	Mint fent ld. 1.	Nem jellemző	Nem jellemző	Mint fent ld. 1.	Mint fent ld. 1.	Mint fent ld. 1.	Mint fent ld. 1.

A / 15

- 3.3. A teljes program lebonyolításához szükséges általános tárgyi feltételek megnevezése** (3.3.1., 3.3.2, 3.3.3., 3.3.4., 3.3.5., 3.3.6.)
- 3.3.1. A továbbképzés helyszínének jellemzői, alapfelszereltsége (befogadóképessége, berendezése stb.):** Körben ülési és kényelmes mozgási lehetőség az adott csoport részére
- 3.3.2. A tematikában jelölt információhordozókhoz tartozó eszközök megnevezése és jellemzése:**
Plakátok, feladatlapok, (sakál és zsiráf) bábúk és fülek, kommunikációs modellek, „játékbank” (gyakorlatok és játékok gyűjteménye); CD lejátszó
- 3.3.3. Az informatikai alapfeltételek (számítástechnikai hardverek és szoftverek jellemzése és darabszáma):** nincs
- 3.3.4. Azoknak a tematikában jelölt, az egyes tematikai egységekhez, munkaformákhoz rendelt ismerethordozóknak, taneszközöknek, segédanyagoknak és tananyagoknak a megnevezése, amelyeket az alapítónak kell biztosítania az indító és a résztvevő számára:**
A 3.1.1 harmadik oszlopában szereplő valamennyi tananyag és taneszköz biztosítása
- 3.3.5. Azoknak a tematikában jelölt eszközöknek, segédanyagoknak és tananyagoknak a megnevezése, amelyeket az indítónak kell biztosítania a résztvevő számára.**
Feladatlapok és bemutató eszközök
- 3.3.6. Azoknak a tematikában jelölt eszközöknek a megnevezése, amelyeket a résztvevőknek maguknak kell biztosítaniuk.**
A képzésen jegyzeteléshez szükséges eszközök
A javasolt olvasmányok beszerzése, elolvasása

4. MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI KÖTELEZETTSÉGEK ÉS TEVÉKENYSÉGEK

A következő a 4.1. pontban foglaltakat a program alapítója a Kérelem űrlap hivatalos aláírásával tudomásul veszi, és kötelezettséget vállal azok betartására. (Ezzel a ponttal kapcsolatban a program alapítójának nincs kitöltési tennivalója.)

4.1. Az alábbi információkat kötelező rendszeresen gyűjteni a résztvevőktől:

- a program résztvevőinek a program tartalmával kapcsolatos véleményéről,
- az oktatás tárgyi feltételeiről (általános feltételek, eszközök, segédletek, kötelező irodalom),
- az alkalmazott oktatási módszerekről,
- az oktatók munkájáról,
- a szervezés módjáról,
- a résztvevők ellenőrzéséről és a követelmények teljesítésének módjáról,

Az indító tájékoztatási kötelezettsége az alapító részére:

- a program résztvevőinek a program tartalmával kapcsolatos elégedettségéről,
- az oktatás tárgyi feltételeinek megfeleléséről (általános feltételek, eszközök, segédletek, kötelező irodalom),
- az oktatási módszerek megfeleléséről,
- a résztvevők ellenőrzéséről és a követelmények teljesítésének módjáról,

4.2. Milyen eszközöket és eljárásokat használjon a program indítója a továbbképzésről szóló visszajelzések gyűjtésében?

A fenti kérdéseket tartalmazó kérdőív

4.3. Milyen formában és milyen gyakorisággal tájékoztassa az indító az alapítót a begyűjtött információkról? Évente legalább 2 alkalommal minden oktatótól megkapja az összegyűjtött kérdőíveket

4.4. Milyen eljárást követ az alapító, amikor a programot folyamatosan javítja, módosítja a továbbképzés résztvevőinek, oktatóinak és indítóinak visszajelzései alapján? Folyamatos email kapcsolat, és havonta legalább egy rendszeres összejövetel a képzésben résztvevő oktatókkal

4.5. Egyéb feltételek, kikötések, amelyek biztosítják a továbbképzés egyenletes minőségét és a minőség javítását: nincs

A / 16**5. A PROGRAM TARTALMÁNAK RÖVID ISMERTETÉSE** (A terjedelem maximum: 1800 karakter, 30 sor)

Az utóbbi években, hazánkban is tapasztaljuk, hogy sok diák zaklatott családi háttérrel, megoldatlan érzelmi problémákkal, tanulási zavarokkal küzd, és kevés támogatásra számíthat környezetétől. A tanárok és a diákok többnyire túlterheltnék érzik magukat, és a pedagógusokat gyakran krónikus fáradtság, „kiégés”, fenyegeti. A frusztráció gyakori konfliktusokat, erőszakos viselkedést teremt a családokban éppúgy, mint az iskolában. Az agresszió, a verbális érzelmi bántalmazás (pl. gúny, megalázás, fenyegetés) a megérett odafigyelés hiánya minden érintett életét megkeseríti.

Mindannyiunkban felmerül a kérdés, van-e esély arra, hogy az iskoláinkban olyan átalakulás menjen végbe, amelynek hatására megérett és hatékony együttműködés születhet. A válaszuk - igen. Az Erőszakmentes Kommunikáció (EMK) olyan eszköz, amely mindenki számára hozzáférhető, elsajátítható. Az EMK-t Dr. Marshall Rosenberg, amerikai származású klinikai pszichológus fejlesztette ki. Az elmúlt 40 év során dr. Rosenberg és a nemzetközi központ (www.cnvc.org) több mint 30 különböző országban oktatja világszerte nevelőknek, diákoknak, szülőknek, és az élet minden területén békét, együttérzést kereső embereknek.

Azt szokták mondani, „számolj tízig, mielőtt cselekszel”. E népi bölcsességnek egy tudatosabb változata az EMK folyamata. Nemcsak feszültségek, problémák és konfliktusok megoldásában, hanem az örömök megünneplésében, a kérések és köszönetek kifejezésében, az élet apróbb-nagyobb tanulási lehetőségeiben is hatékonyan segít ennek a gondolkodási és kommunikációs modellnek a követése.

A képzés kezdetétől olyan együttműködő, alkotó műhelymunka és közösség kialakítására törekszünk, amelyben hiteles összhangban van a tartalom és forma. A résztvevőknek alkalmuk van saját élményük alapján megtapasztalni az EMK folyamatát és lehetőségeit. A képzés 30 tanórát két fő egységből áll. (1) mindennapi kommunikáció és az EMK közötti gondolkodási és nyelvhasználati különbségek felidézése; (2) Az EMK alapfogalmainak és gyakorlati eszközeinek elmélyítése. Az első rész 8 alegységre oszlik, és hozzávetőlegesen 16,5 tanórát; második rész 4 alegységgel kb. 13,5 tanórát tölt ki. Ezen belül a tréneri előadás kb. 6 órányi, míg a csoport gyakorlatai kb. 24 órányi időt töltenek ki.

Az első rész témái (1.1) a csoport együttműködési kereteinek, tanulási és értékelési módszereinek megbeszélése; (1.2) Az EMK és hétköznapi kommunikáció összehasonlítása; (1.3) Bevezetés az EMK alapjaiba; (1.4) Hagyományos büntető-jutalmazó kommunikáció és ösztönös üss-fuss reakciók hatásainak vizsgálata; (1.5) Az új minőségű figyelem megismerése (1.6) Az ítéletmentesség nyelvi eszközeinek jelentősége; (1.7) A figyelem dinamikájának megértése; (1.8) Eddig tanult ismereteink alkalmazása.

A második rész témái: (2.1) A figyelem négy alaplépése (fókusz); megkülönböztetésük és együttes használatuk jelentősége. (2.2) Befelé és kifelé fordított figyelem; (2.3) „Zsiráf-táncok” – amikor „vészhelyzet” van! (2.4) Értékeljük közös munkánkat.

A képzés alapformája a kör, amelyben mindenki mindenkire egyformán képes figyelni. Gyakran van páros és 3-5 fős kiscsoportos gyakorlat, amelynek élményeit is behozzuk a közös térbe. A képzés műhelyei közötti napokban a résztvevőknek alkalmuk van kipróbálni a tanultakat. A siker- és kudarc-élményeik egyszerű lehetőségeket nyújtanak a visszacsatolásra, és a tréning anyagának további elmélyítésére.

A tréner és a résztvevők kölcsönös tanfolyamzáró visszajelzése mellett folyamatos értékelés van, amelynek során saját megnyilvánulásainkon keresztül vizsgáljuk hétköznapi kommunikációs korlátainkat, hibáinkat. Ez a folyamat harmóniában van azzal törekvésünkkel, hogy a hagyományos módszereken túlmutató, hatékony, új értékelési formákat alakítsunk ki. A résztvevők egymással gyakorolják a módszert, és belső szupervízios gyakorlattal folyamatosan értékelik fejlődésüket.

A tanúsítvány feltételei: a tréningen való 100 % részvétel, és 1 hónapon belül reflexiós levél megírása, melyben beszámolnak arról, hogy hogyan hat életükre a tréning; mennyire sikerül tudatosítaniuk és alkalmazniuk ezt a minőségű figyelmet és kifejezőmódot családi életükben, munkahelyi és egyéb kapcsolataikban. E levél alapján kapják meg tanúsítványukat.