**Munka és magánélet összehangolása**

A képzés a nők társadalmi elfogadottságának elősegítése a répcementi turizmusban projekt keretei között valósul meg.

*Projekt azonosítószáma: EFOP-1.2.9-17-2017-00038*

A 70/2020 (III. 27.) Kormányrendelet szerint lehetőség nyílik arra, hogy az eddigi kontaktórás képzéseket távoktatásként tartsuk meg, így jelentősen egyszerűbben történhet meg a tananyagok elsajátítása, illetve az adott bizonyítvány megszerzése.

A projekt keretében egy úgynevezett "adaptive learning" rendszer és online kommunikációs szoftver együttes alkalmazásával történik meg a képzés.

Az online, zárt távoktatási rendszer egy olyan informatikai megoldást nyújt, ami folyamatosan nyomon követi a diák fejlődését, illetve amíg egy leckét nem tanult meg a diák, nem engedi továbblépni. A képzés így biztosan mindenkinek a saját igényei és haladási üteme szerint folyik, nem szükséges alkalmazkodni a csoport többi tagjához. A saját ütemű haladás erősítése érdekében biztosítunk folyamatosan, online kommunikációs szoftveren keresztül tanári konzultációt, ami mintegy mentorálásként végigkíséri a tanulási folyamatot és mindenki a saját haladási ütemében tud a tanárral kommunikálni. A tanárok a beszélgetés közben látják azt, hogy hol tart a diák a tanulásban, miben erős, miben gyenge, így személyre szabott képzést tartanak minden diáknak.

A képzésen való részvételhez nem szükséges komoly informatikai felszerelés, elegendő egy mobiltelefon vagy alapszintű asztali számítógép/laptop, valamint Internet-hozzáférés.

A képzés célja, a munkavállalók és a munkáltatók együttműködésének javítása a család és a munka összeegyeztethetőségének érdekében. A család, illetve magánélet és a munka egyensúly kialakításának, megőrzésének támogatása. A tréning célja továbbá, hogy a résztvevők megszerezzék a munka és a magánélet megfelelő és hatékony menedzseléséhez szükséges ismereteket, kommunikációs, együttműködési, konfliktus és stressz kezelési készségeket; elsajátítsák az időbeosztási és erőforrás gazdálkodási, önismereti, helyzetértékelési, munka hatékonyságnövelési, a pozitív, kooperatív gondolkodás és megküzdő képesség attitűdjét; a generációk közötti együttműködés családi és közösségi lehetőségeit, a segítő kapcsolat mentálhigiénéjét és lehetséges formáit.

A képzést a Nőközpontok ügyfeleinek ajánljuk: női munka- vállalók, pályakezdők, álláskeresők, gyermekgondozási ellátásokból (gyed, gyes, stb.) a munkaerő-piacra visszatérők és családtagjaik, beleértve a férfiakat, családapákat is.

A képzés során megszerezhető kompetenciák:

* A képzésben résztvevő önismerete fejlődik: megismeri erősségeit, fejlesztendő készségeit, gondolkodási jellemzőit. Felismeri és megérti a nem asszertív szemléletből (hiányközpontú gondolkodás, tanult tehetetlenség) az asszertivitás eléréséhez vezető utat, ebben a saját szerepét, teendőit. Megérti és értékeli saját– és családja helyzetét, rövid–, közép–, és távoli céljait. Átlátja, értékeli egyéni és családi értékeit, személyes és családi szükségleteit. A résztvevő személy megismeri a nyitott, asszertív viselkedéshez szükséges meglévő erősségeit, illetve fejlesztendő képességeit.
* A képzésben résztvevő kommunikációs ismeretei és készségei bővülnek az önérvényesítő, erőszakmentes, asszertív kommunikáció és viselkedés módszerekkel. Családtagjával, társával, barátjával egyszerűbb, hatékonyabb lesz a kommunikáció, gyorsabban jutnak közös megegyezésre. Magabiztosabb lesz családi/magán életében és a munka világában is. A képzésben résztvevő stressz és konfliktus megelőzési és kezelési ismeretei bővülnek. Azonosítja, értékeli probléma felismerési és stresszkezelési módszereit. Felismeri, értékeli, és pozitív irányba fejleszti megküzdési stratégiáit. Könnyebben tud konfliktushelyzeteket megoldani. Az asszertív kommunikáció alkalmazásával képes lesz a stresszhelyzeteket hatékonyabban kezelni.
* Időgazdálkodási készségei fejlődnek, napi, heti, havi időtervek, arányok kialakítását megismeri. Fejlődik a munkafolyamatok egymásra építésének, összehangolásának készsége. Képes a változó helyzetekben való alkalmazkodásra, alapvető idő-, erőforrás és családi pénzügyi tervezésre. A meglévő digitális ismeretei és média tudatossága, digitális kompetenciái, pl. eszközhasználat, programismeret fejlődik. Megtanulja elérni a forrásokat, szükséges tartalmakat (könyv, on-line videó, újság, képek, stb.).
* Fejlődik a családi élet feladatainak el és beosztási képessége a családtagokkal kialakított konszenzus kialakítás. Képessé válik, újabb erőforrások, emberi kapcsolatok bevonására irányuló arányok és tartalmak, szerepek kialakítására, átalakítására. A képzésben résztvevők empatikus készsége és önérvényesítő képessége fejlődik. Magabiztosabbá, bátrabbá válnak a segítségkérésben, elfogadásban, felajánlásban.

A képzésekkel párhuzamosan úgynevezett konzultációs lehetőséget biztosítunk, amikor egy tanárral beszélhetnek a diákok egy-egy tananyagról vagy tananyag-részről. Itt fontos az, hogy megfelelő Internet-kapcsolat legyen, mivel az akadozó hálózat megszakadó, nehezen érthető beszélgetéseket eredményezhet.

A képzés végén minden sikeresen teljesítő **tanúsítványt** kap, papír alapon.

**A programon való részvétel ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött!**

A regisztrációhoz küldjön e-mailt a csakkozpont@buk.hu e-mail címre.

**A résztvevők bruttó 20. 000 Ft motivációs díjban részesülnek a sikeres képzést követően.**

A CsakPONT címe : 9737 Bük, Széchenyi u. 44.( Büki Közös Önkormányzati Hivatal)

A CsakPONT nyitvatartása: Hétfő: 8.00-12.00, 13.00-16.00

Szerda: 8.00-12.00, 13.00-17.00

Péntek: 8.00-13.00

**Kapcsolattartók: Borhy Renáta**

**Varga - Berényi Annamária**

**Telefon: 94/500-629**