

AZ ÖRÖMTRÉNER KÉPZÉS TANTERVE

Az örömréner képzés a képzési napok programjából, valamint egy örömréning csoport megszervezéséből, és – a képzés vezetőinek aktív segítségével való – vezetéséből áll. A trénerjelöltek listán megkapják az ajánlott szakirodalmat, amit a képzés során feldolgoznak. Megkapják előre a szóbeli vizsga tételeit is, hogy jól fel tudjanak készülni a vizsgára. Így maga a vizsga is nemcsak számonkérés, ellenőrzés, hanem magát a képzést is segíti. Alábbiakban a képzési napok programját ismertetjük.

*

A képzés napjain a program négy részre tagolódik:

I. Elméleti előadás

II. Örömréning gyakorlatok

III. Csoportos beszélgetés és az ÖT jelöltek által az ajánlott szakirodalomból választott szakkönyvek ismertetése. E kétféle foglalkozás arányát a képzés vezetői döntenek el. Az első 4-6 képzési napon a csoportbeszélgetés javasolt, utána pedig a trénerjelöltek által a szakkönyvek ismertetése.

IV. Zárás

Megjegyzések:

I.

Javasolt, hogy az elméleti előadást tartó előadók (meghívott szakemberek, a trénerképzés vezetői, és a képzés második felében önkéntes alapon a képzés hallgatói) írásban adják át a képzésen résztvevőknek előadásuk tömör vázlatát, összefoglalását, és az ajánlott szakirodalmat. Emellett kívánatos az is, hogy az előadást szemléltetve mutassák fel a témához legjobban illeszkedő magyar nyelvű könyveket.

Minden előadás időtartamába be kell illeszteni kb. 15-20 percet, amikor a trénerjelöltek kérdéseket tehetnek fel az előadóhoz az adott témában.

II.

Az örömréning gyakorlatokhoz kapcsolódó megjegyzéseket konkrétan, a képzési nap tematikájához illeszkedően fogalmaztuk meg. (Ld. alább a képzési napok tantervénel.)

III.

Csoportos beszélgetések ideje 40-50 perc. Ezt a képzés vezetői nondirektív, szabad-interakciós vezetési technikával vezetik. Körben ülve történik a beszélgetés. Minden ülés témája: az örömréninggel és az örömréner képzéssel kapcsolatos. A vezetők a csoporttagok beszélgetését szabadon hagyják mindaddig, amíg azok a beszélgetés e két témánál marad, illetve addig, amíg nem alakul ki oda nem illő személyeskedés. A nondirektív vezetéssel el kell érni azt, hogy a felmerülő kérdésekre, problémákra lehetőség szerint maguk a trénerjelöltek találják meg a megfelelő válaszokat. Ha ezek elmaradnának, akkor a képzés vezetői az ülés vége felé mondják el saját véleményüket. A csoportos beszélgetésre nem érvényes a pozitív fogalmazás követelménye, azaz szabad kritizálni, panaszkodni, sőt talán keseregni is.

A csoportos beszélgetés beillesztése különbözteti meg legjobban a saját élményű örömréning tanfolyamot az örömréner képzéstől. A másik két különbség az, hogy az örömréner jelöltek

egy vagy két szakkönyvet részletesen kijegyzetelnek és ismertetnek, valamint az örömréner jelöltek szóbeli és gyakorlati vizsgát is tesznek.

IV-

A zárást a képzés vezetői mondják el kb. 10-15 percben. Ekkor összefoglalják a képzési nap legfontosabb gondolatait, eseményeit. Ezután elmondják a következő képzési nap témáját annak érdekében, hogy a trénerjelöltek már otthonukban is készülhessenek a témából. Ezzel elérhető az, hogy kíváncsiabban és befogadóbban fogják hallgatni a következő előadást.

A továbbiakban három csillaggal (***) jelöljük a képzési nap egyes részei közötti szüneteket. Ennek időtartamát a képzés vezetői határozzák meg.

ELSŐ KÉPZÉSI NAP

I. ELMÉLET: Mi az örömréning? Előadók a képzés vezetői.

(A továbbiakban az előadók személyét csak akkor jelöljük, ha meghívott előadót javasolunk.)

Vázlat:

- Egyéni önfejlesztő módszer, a pozitív viszonyulás fejlesztés érdekében.
- Az ÖT csoportban való tanulása ad némi többletet (mások élményeinek megismerését, mások örömeivel való együttérzés gyakorlását, a pozitív kommunikáció gyakorlatát, saját magunk pozitívumainak a csoporttagok általi megerősítését, stb.), mindezek ellenére az örömréning gyakorlása akkor eredményes, ha mindenki önállóan fél-egy évig gyakorolja. A hosszú távú egyéni tanulás, gyakorlás, alkalmazás és szemléletváltás révén érhető el az, hogy sikerüljön a legkülönbébb (de nem minden!) dolgokban a jót, a kellemeset, a hasznosíthatót is tudatosítani.

- Mi nem az ÖT?

1. Nem terápia! Semmilyen tünet, probléma, betegség enyhítésére és pláne orvoslására nem ajánlható. **Aki ezt tenné, az kimerítené a sarlatánság büntetettét.**
2. Nem tanácsadó módszer.
3. Nem a relaxációs módszerek egyike. Az ÖT- ben a lazítás csak felkészülés a lényegre: az ÖT kérdéseire való gondolkodásra. Az ÖT CD-n Vidoszky Gábor szerint a leghasznosabb rész a két kérdés közötti szünet, amikor ki-ki a saját válaszain gondolkodhat.

Azaz az ÖT VÁLASZKERESŐ MÓDSZER. Ez a sajátossága különbözteti meg a látszólag hasonló módszerektől.

Az ÖT kidolgozásának alapja Seneca filozófiája volt. Ajánlott olvasmány Seneca: Vigasztalások, erkölcsi levelek.

Az ÖT gyakorlása minden egészséges felnőtt embernek ajánlható. Mindenkinek hasznára válhat, ha időt szán arra, hogy az ÖT-ben megfogalmazott kérdéseken elgondolkodik, válaszokat fogalmaz meg saját maga számára.

Az ÖT tanulására senki nem kötelezhető. Azaz az örömréningek nem vállalhatnak olyan csoport vezetését, (munkahelyen, börtönben, iskolában, kórházban, stb.) ahol az intézmény vezetői akarják az ÖT tanulását az alárendelt emberek számára előírni.

Tilos 14 év alatti gyerekeknek tanítani, elmebetegeknek és/vagy fogyatékosoknak, valamint gyászidőszakban vagy egyéb eredetű lelki krízis állapotában lévő embereknek tanítani. Az ÖT-et tanuló személyek tehát saját elhatározásuk alapján, szabad akaratuk szerint vesznek részt a foglalkozásokon. Résztvételüket bármikor következmények nélkül megszakíthatják. Ezzel kapcsolatban a továbbiakat illetően utalunk az ÖT könyvben leírtakra.

II. GYAKORLATOK

1. A CD-ről a bevezető meghallgatása. Ezt követi az esetleges kérdésekre adandó válaszok a képzés vezetőjétől.
2. CD-ről a jövő tréning meghallgatása.

III. MEGBESZÉLÉS

IV. ZÁRÁS

MÁSODIK KÉPZÉSI NAP

I. ELMÉLET: Az ÖT elméletéről

Seneca azt tanította, hogy a legkülönbébb dolgok nem jók vagy rosszak, hanem jók is és rosszak is, és tőlünk, azaz a viszonyulásunktól függ az, hogy milyennek találjuk a világot és benne az életünket.

Az ÖT foglalkozik a múlt emlékeivel, a jelennel és a jövővel is. Ennek eredményeként feltehetően „tudattalanunk” is idővel egyre több pozitív tartalommal töltődik fel és részben ez okozza a maradandó jó hatást.

Az ÖT abból a nézetből indul ki, hogy ki-ki képes saját idegrendszerét, gondolkodását tudatosan programozni, és ezzel megváltoztatni másokhoz, önmagunkhoz és a világ legkülönbébb dolgaihoz való értelmi és érzelmi viszonyulást. Kidolgozója (V.G.) azt állítja, hogy egészséges felnőtt emberek esetében hosszabb távon a tudatukat a saját tudatuk határozza meg. A tudat pedig önneveléssel jelentős mértékben alakítható.

A túlzottan a problémákra beszűkült gondolkodás a depressziós spirál révén hangulatzavarhoz, sőt lelki és testi betegségekhez is vezethet.

A kognitív pszichiátria tanítása a depressziós spirálról (Ld. Örömréning könyv.)

A szabad akaratról és saját felelősségünkről: képzeletből gondolat, gondolatból beszéd és cselekvés keletkezhet; azaz felelősségünk már képzeletünk alakításával kezdődik.

Bővebben ld. Örömréning könyv Bevezető és az Örömréning elméletéről szóló fejezetet. (11-16. oldal)

II. GYAKORLATOK

1. Az illattal kapcsolatos gyakorlat meghallgatása, majd kis csoportokban való beszélgetés az illatokról, illetve körben ülve az élmények megosztása.
2. Jelen-tréning: itt és most mi minden szépet, jót érzékelek és gondolok (egy perc). Az élményeket párban megosztják a résztvevők szintén egy-egy percben, majd körben ülve megbeszélik a jelen-tréning gyakorlat adta élményeket.

A jelen-tréninget életünk során szinte bármikor gyakorolhatjuk. Pl.: A mások számára unalmas értekezleten, vonaton utazva, a munkahelyre menve, stb.

III. MEGBESZÉLÉS

IV. ZÁRÁS

HARMADIK KÉPZÉSI NAP

I. ELMÉLET: Az ÖT hatásmechanizmusai (első rész)

- a.) Szemléletváltozás
- b.) Tudatos elhatározás
- c.) A tanultaknak a mindennapok során való alkalmazása

Részletek az ÖT könyvben: 65-67 oldal

Az előadás keretében az előadók az a, b, c témákkal kapcsolatban megoszthatják saját tapasztalataikat és megkérdezhetik erről a résztvevők saját tapasztalatait is. (Hiszen ők már végeztek saját élményű ÖT- et.)

II. GYAKORLATOK

- 1.) CD-ről a zene, mint örömforrás, majd erről beszélgetés kis csoportban, utána pedig körben ülve.

- 2.) Hármass gyakorlat. Kérdező – válaszadó- megfigyelő.

Téma: a kedvenc állatokról

A gyakorlat célja: a pozitív kérdésfeltevés gyakorlata, azaz úgy kérdezzünk, hogy a válaszolóban lehetőleg valami kellemeset idézzünk fel.

4-percenként szerepcsere.

A gyakorlat háromszori ismétlésével tehát mindenki lesz kérdező, válaszoló és megfigyelő szerepben is. A gyakorlat zárásaként körben ülve a résztvevők megoszthatják a gyakorlat során átélt jó, érdekes, tanulságos tapasztalataikat. (Csak az a résztvevő szólaljon meg, akinek ehhez kedve van.)

III. MEGBESZÉLÉS

IV. ZÁRÁS

NEGYEDIK KÉPZÉSI NAP

I. ELMÉLET: Az ÖT hatásmechanizmusai (második rész)

A képzelet erejéről

Ha valamit meg akarunk valósítani, el akarunk érni, ahhoz el kell képzelnünk azt. Nem biztos, hogy bekövetkezik az, amit elképzelünk, de az esélye nőhet.

Az önmagát beteljesítő jóslat azt jelenti, hogy amit megjósolunk, elképzelünk, az nagyobb valószínűséggel következik be, mintha nem jósoltuk volna meg.

Nyugodt, ellazult állapotban az érzélem gazdag emlékképek különös erősséggel nyomulhatnak a tudatunk előterébe, és segítségükkel befolyásolhatjuk leendő terveinket, gondolatainkat, cselekedeteinket, hangulatainkat, viszonyulásainkat.

A képzelet hatalma azt jelenti, hogy amit elképzelünk, az hat ránk.

Részleteket ld. ÖT. könyv 68-73oldal és egyéb szakkönyvek.

II. GYAKORLATOK

- 1.) CD-ről a természet adta örömök meghallgatása, majd erről beszélgetés kis csoportban, utána pedig körben ülve.
- 2.) Magyarország gyakorlat. Körben ülve mindenki elmondhatja azt, hogy mit szeret országunkban, nemzetünkben, mire lehetünk büszkéek, miben látunk fejlődést, stb.

III. MEGBESZÉLÉS

IV. ZÁRÁS

ÖTÖDIK KÉPZÉSI NAP

I. ELMÉLET: Az ÖT hatásmechanizmusai (harmadik rész)

- 1.) Az életmódváltozásról
- 2.) A személyiségben való változásokról

Az ÖT a szemléletváltozás, az elhatározás, az alkalmazás és a képzelet változása mellett életmódváltozáshoz és személyiségváltozáshoz is vezethet. Hiszen a CD hallgatása hatására jobban élvezhetjük az illatokat, gyakrabban hallgathatunk zenét, kulturáltabban étkezhethetünk, többet mehetünk kirándulni, barátságosabbá válhatunk családtagjainkkal, munkatársainkkal, odaadóbban végezhetjük munkánkat, nagyobb önbizalommal élhetjük életünket.

Hogy kinél melyik változás milyen mértékben hat, azt objektíven kimutatni nem lehet.

A Viszonyulást Vizsgáló Kérdőív ismételt kitöltésével ki-ki felmérheti azt, hogy hogyan változik a „világhoz” való viszonyulása

Részleteket ld. ÖT. könyv 73-74 oldal.

Az előadás keretében az előadók megoszthatják e témákban is saját tapasztalataikat és megkérdezhetik erről a résztvevők saját tapasztalatait is.

Az előadás második része az énkép jelentőségéről szól, hiszen az előző részhez (a személyiségváltozáshoz) kapcsolható. Megemlítendő M. Maltz Pszichokibernetika c. könyve, illetve annak számos részlete: „Énképünk minősége határozza meg, hogy merre visz az utunk, felfelé, vagy lefelé.”

„Fogadjuk el magunkat olyannak, amilyenek vagyunk – azután kezdjünk dolgozni a jobbításunkon.”

II. GYAKORLATOK

CD-ről az énkép jelentőségéről című gyakorlat meghallgatása.

Folytatása írásban: a gyakorlat meghallgatását 6-7, a CD-n szereplő kérdés feltevése követi. A vezetők a kérdéseket egyenként teszik fel, a résztvevők pedig 2-3 percet kapnak arra, hogy mindegyik kérdésre írásban válaszoljanak. **Az írást nem követi közös megbeszélés.**

Ez a gyakorlat lehetőséget ad arra, hogy elmondjuk az **ÖT napló** írásának fontosságát. Ld. ÖT könyv 133. oldal

III. MEGBESZÉLÉS

IV. ZÁRÁS

HATODIK KÉPZÉSI NAP

I. ELMÉLET: Hogyan vezessük az örömréninget?

Írányelvek (instrukciók) a trénerek részére.

Ld. ÖT. könyv 75-83 oldal

Ezt a fejezetet szinte kívülről meg kell tanulni minden örömrénernek, és be is kell tartani mindenkinek, aki örömréninget vezet. Az alábbiakban csak néhány szempontot emelek ki:

- 1.) A megfelelő légkör kialakítása.
- 2.) A tréner és a kliens közti kapcsolat jellege.
- 3.) Az előítélet mentes, elfogadó és némileg együtt érző viselkedés.
- 4.) **El kell kerülni a hallottak minősítését, értelmezését és a kliensek bármilyen értékelését.**
- 5.) Az indulat áttétel elkerülése.

Távolságtartás, viszonylagos passzivitás és személytelenség, nem egyenlő szereposztás és a módszer sematikus alkalmazása (ez utóbbi is segíti megértetni azt, hogy szó sincs az egyénnek szóló tanácsadásról, hanem csak egy önfejlesztő módszer tanításáról.)

- 6.) Etikai elvek tisztázása. (Titok, a dokumentálás mellőzése, a hallottakra nem lehet utalni.)

Másként kell az ÖT-et kis csoportban, az ÖT-et pároknak és az ÖT-et egy embernek tanítani.

E fejezet számonkérését érdemes beiktatni már a tanfolyam közben is, nem célszerű csak a vizsgára hagyatkozni.

II. GYAKORLATOK

- 1.) CD-ről a vizuális élmények jelentősége, majd kis csoportban és körben folytatva a témát.
- 2.) A pozitív kérdések feltevése az ÖT- kártya segítségével párban. A válaszok figyelmes, de szinte érzelmi rezonancia nélküli meghallgatása. E gyakorlat szerepcserével többször ismétlendő. (A kérdezőből válaszadó lesz és fordítva.)

III. MEGBESZÉLÉS és, vagy egy szakkönyv ismertetése

IV. ZÁRÁS

HETEDIK KÉPZÉSI NAP

I. ELMÉLET:

- 1.) A klienseknek adandó tájékoztatás. Ld. ÖT könyv 78. oldal.
- 2.) Az érzelmek és az ÖT összefüggései. Utalok dr. Riesz Mária azonos című tanulmányára.

II. GYAKORLATOK

- 1.) CD-ről a mozgás, mint örömforrás meghallgatása, majd kis csoportban és körben folytatva a témát.
- 2.) Kérdésfeltevés kártyával párban. Ezt a gyakorlatot azért kell többször ismételni, mert elérendő cél az, hogy a leendő örömrénerek szinte minden téma kérdéseit kívülről megtanulják, és a mindennapi életben hasznosítsák.

III. MEGBESZÉLÉS és, vagy egy szakkönyv ismertetése

IV. ZÁRÁS

NYOLCADIK KÉPZÉSI NAP

I. ELMÉLET:

1.) A pozitív gondolkodásról és az optimizmus jelentőségéről.

Idézhetünk gondolatokat Norman Vincent Peale "A pozitív gondolkodás hatalma" című könyvéből: „Az életnek vannak árnyoldalai, nehézségekkel, kudarccal találkozhatunk, de nem engedhetjük, hogy ezek uralkodjanak rajtunk.” „Higgy magadban! Egészséges önbizalommal sok sikert érhetsz el.” „Erőteljes hit megszerzése ima által történik...” ; „Ha hited van... semmi sem lehetetlen a számodra.” (Máté ev. 17/20) ; „Azok győznek, akik hisznek a győzelemben.” (Emerson); „A lelki béke eléréséhez naponta szabaduljunk meg a negatív gondolatinktól. Távolítsuk el a félelem, a gyűlölet, a bizonytalanság és az önsajnálát érzéseit. Dobjuk ki a negatív gondolatokat, és újat, szépet, jót ültessünk a helyére. Napközben mondogassunk magunknak nyugtató gondolatokat. Hangosan, tagoltan ismételjük a békét árasztó szavakat. Pl.:csendesség, derű, nyugalom.”

Elmondandó Elizabeth Phelps kutatása, aki szerint előnyös dolog optimistán gondolkodni, mert védelmet jelent a pesszimizmussal szemben. A depresszió egyik elsődleges tünete a pesszimizmus. Feltehetően, ha az agy úgy működik, hogy gátolja az optimista gondolatokat, akkor részben ezzel idézi elő a depressziót. Elizabeth Phelps szerint: „Tulajdonképpen az önbecsapás jó dolog lehet, még akkor is, amikor az optimista hajlam irreális várakozásokat ébreszt az emberben, mert ez elősegítheti a mentális és a fizikai egészségünk megőrzését.”

(www.nature.com)

A hit jelentőségéről mondandókat illetően utalok az ÖT. könyv megfelelő fejezetére: 27-28 oldal.

II. GYAKORLATOK

CD-ről a hit jelentősége című gyakorlat meghallgatása. (A hittel, a szerelemmel és a családdal kapcsolatos gyakorlatok meghallgatását soha nem követheti a csoportban való megbeszélés, folytatás. Ezen gyakorlatok egyéni gyakorlása javasolt.)

III. MEGBESZÉLÉS és, vagy egy szakkönyv ismertetése

IV. ZÁRÁS

KILENCEDIK KÉPZÉSI NAP

I. ELMÉLET: Játszani jó.

A játékok típusai: sportjátékok, logikai játékok, szituációs játékok, szerepjátékok, interakciós játékok, bizalomépítő játékok, stb.

A játékok funkciói: A legkülönbözőbb képességeket fejleszthetik. Pl.: A nem nyelvi kommunikációt, a képzeletet, a szimbolikus gondolkodást, a konfliktusok feldolgozását.

A játék pozitív érzellel járhat: hangulatunk javulhat, örülhetünk, nevethetünk játék közben. A játék megtanít győzni, veszíteni, mások sikereit elismerni, játszótársainkat jobban megismerni.

A játékban mindenki azzá válhat, akivé válni szeretne. A szabályalkotás gyakran a játék fontos része.

Az ÖT révén a pozitív viszonyulást nemcsak értelemmel, hanem érzelmileg is gyakoroljuk. Nemcsak a vidám lehet hasznos és kellemes. Színházban zenét hallgatva, énekelve a legkülönbözőbb érzelmek feldolgozása, lereagálása megnyugvást, megkönnyebbülést és az érzelmekben való elmélyülést, gazdagodást jelenthet. Egy nagyszerű népdalénekes szerint a magyar népdalkincsben a szomorú népdalok a legszebbek. Természetesen ezen népdalok éneklésétől is gazdagodunk. Azaz az ÖT nem szűkíthet be senkit a **csak** vidámra, szépre, jóra. Az örömrétreknek fontos dolog ezt megtanulniuk, nehogy dogmatikusan félreértelmeződjön az ÖT módszere. (Utalunk még az ÖT könyv játék című fejezetére: 53-55 oldal)

II. GYAKORLATOK

CD-ről a játszani jó című gyakorlat meghallgatása, majd beszélgetés kis csoportban a játék élményekről. Ezután körben ülve nem beszélgetés következik a játékról, hanem játszás. Javasolt játékok: Mániás család, Amerikából jöttünk, stb. Zálogbeszedés, zálog kiváltás természetesen vidáman és önkéntes alapon.

III. MEGBESZÉLÉS és, vagy egy szakkönyv ismertetése.

IV. ZÁRÁS

TIZEDIK KÉPZÉSI NAP

I. ELMÉLET: Közösségekben élünk.

Ld.: ÖT könyv 42-45 oldal, valamint Elmélkedés az emberiség múltjáról és jövőjéről 89-129 oldal.

Az ember társas lény.

Egészséges emberek személyisége nagymértékben attól függ, hogy milyen kultúra alakítja személyiségüket.

- 1.) Az ősi (un. elsőfokú) közösségek jellemzői: fontos a hagyományok ereje, valamint a nagy család testmelege és személyiségfejlődést meghatározó volta. Tagjai az első fokú közösségekben teljes személyiségükkel vesznek részt, de személyiségük alakulása az elsőfokú közösségek által szinte teljesen meghatározott. (Egyéni autonómiáról nem beszélhetünk.)
- 2.) A másodfokú közösségek jellemzői: ezekben (munkahely, lakóhely, egyházak, iskolák, pártok, spotközösségek, egyéb civil szervezetek stb.) a tagok csak személyiségüknek egy-egy részével vesznek részt, de egyszerre sokféle közösséghez tartozhatnak. A másodfokú szervezetek egyre inkább meghatározzák a személyiség alakulását az első fokú szervezetekkel szemben. Kialakul az egyének némi autonómiája.
- 3.) A harmadfokú közösségekről: autonóm egyének – választott értékrend alapján – teljes személyiségükkel társulnak.

Az „Elmélkedés az emberiség múltjáról és jövőjéről” c. esszében három korszakot különböztetünk meg:

- 1.) A hagyományelvű közösségek korszakát.
- 2.) A teljesítményelvű közösségek korszakát
- 3.) A humánus elvű közösségek korszakát.

II. GYAKORLATOK

- 1.) CD-ről a család, mint örömforrás c. gyakorlat meghallgatása. Ezt a témát nem követi megbeszélés.
- 2.) CD-ről a múlt- tréning meghallgatása.

III. MEGBESZÉLÉS és, vagy egy szakkönyv ismertetése

IV. ZÁRÁS

TIZENEGYEDIK KÉPZÉSI NAP

I. ELMÉLET: Az étkezés lélektanáról.

Javasolt előadó prof. Dr. Túry Ferenc SOTE Magatartástudományi Intézet igazgatója. (Ha ő nem vállalja azt az előadót kéne felkérni, akit ő ajánl..)

- 3.) Kiemelendő: az élet első évében a szoptatás és az anya-csecsemő kapcsolat szétválaszthatatlanul összekapcsolódik. Ez adja az egyik alapját annak, hogy felnőtt korban is a táplálkozás és az érzelmek szorosan hatnak egymásra. Ez magyarázhatja a szeretetlenség és az evészavarok összefüggését.
- 4.) Az ÖT szerepe az étkezési kultúra fejlesztésében. (ld. ÖT könyv 29-30 oldal)
- 5.) Az ÖT gyakorlásának jelentősége a fogyókúra idején Kijácz Krisztina dolgozata alapján.

II. GYAKORLATOK

CD-ről az evés, mint örömforrás meghallgatása, beszélgetés kis csoportban és körben.

III. MEGBESZÉLÉS és, vagy egy szakkönyv ismertetése

IV. ZÁRÁS

TIZENKETTEDIK KÉPZÉSI NAP

I. ELMÉLET: A humor jelentőségéről.

Javasolt előadó: dr. Séra László (Az előző trénerképzésen ő már átadta előadásának rövid összefoglalását.)

Ha dr. Séra László nem vállalja az előadást, akkor javaslom az általa átadott előadás ismertetését, valamint „A mosolyról, a nevetésről és a humorról” írott dolgozatom ismertetését. Megtalálható a „Tanulmányok az ember természetéről és védelméről” c. kötetben.(84-95 oldal)

Egy kínai közmondás szerint:

„Aki cselekvést vet, szokást arat.

Aki szokást vet, jellemet arat.

„Aki jellemet vet, sorsot arat.”

A mosoly, a nevetés és a humor cselekvése akaratlagosan, tudatosan gyakorolható, és szokásunkká tehető. Olyan szokássá, ami jellem- és sorsfordítónak is válhat. Emlékeztetünk arra, hogy himnuszunkban is az áll: „Isten áldd meg a magyart, jó kedvvel....”

II. GYAKORLATOK

1.) CD-ről a szerelem, mint örömforrás meghallgatása. Ennek a gyakorlatnak a meghallgatását nem követi csoportban való feldolgozás.

2.) Kis csoportos értékfeltáró módszer gyakorlata kilenc lépésben.

Javasolt téma: bármi lehet, ami a résztvevők mindegyikét érinti.

III. MEGBESZÉLÉS és, vagy egy szakkönyv ismertetése

IV. ZÁRÁS

TIZENHARMADIK KÉPZÉSI NAP

I. ELMÉLET: A pszichoneuroimmunológiáról.

Javasolt előadó: dr. Lázár Imre SOTE Magatartástudomány Intézet.

Vázlat: (arra az esetre, ha dr.Lázár Imre nem tudná vállalni az előadást.)

A lelkiállapot, az idegrendszer működése és az immunrendszer működése kölcsönösen hatnak egymásra.

Galenus szerint: „A szomorú nők gyakrabban kapnak emlőrákot, mint a vidámak.”

Pápai Pariz Ferenc 1680-ban azt írta: „A testnedvek rendetlen volta az elmét háborgóvá és komorrá teszi, csendes és víg elme a testet egészségben tartja.”

Napóleon tábori sebésze Larrey úgy találta, hogy a győztesek sebei gyorsabban gyógyulnak, mint a legyőzötteké.

Németh László (aki nemcsak író volt, hanem orvos is(írta:”Az ember a betegség nagyobbik fele.”

Ezek a megfigyelések, vélemények is alátámasztják a pszichoneurológia tudományos kutatásokkal igazolt állításait.

Az ÖT-nek is szerepe lehet a betegségek megelőzésében, de mivel ezt nem tudjuk tudományosan igazolni, erről nem beszélhetünk! (Általában is nehéz bizonyítani az orvostudományban a különféle megelőző módszerek eredményességét. Hiszen ami nem következik be, azzal kapcsolatban nem állíthatjuk bizonyosan, hogy egy megelőző módszer alkalmazása miatt nem következett be.)

Továbbiakat illetően utalunk a „Tanulmányok az ember természetéről és védelméről” c. kötet megfelelő fejezetére.(113-125 oldal)

II. GYAKORLATOK

- 1.) CD-ről a barátság, mint örömforrás meghallgatása. Beszélgetés kis csoportban.
- 2.) Ha az idő engedi javasolt egy vagy több játékkal zárni a foglalkozást. (Bár ez már szerepelt a tantervben, de jó ismételni.)

III. MEGBESZÉLÉS és, vagy egy szakkönyv ismertetése

IV. ZÁRÁS

TIZENNEGYEDIK KÉPZÉSI NAP

I. ELMÉLET: A konfliktusok típusairól és az énvédő, elhárító mechanizmusokról.

Javasolt előadó: dr. Riesz Mária

Felhasználandó szakirodalom dr. Riesz Mária tanulmánya (ld.: ÖT. képzés 2007-2008 Jegyzet belső használatra.) és

Dr. Vidovszky Gábor „Neveljünk, öneveljünk örömmel” c. könyvéből 97-99. oldal.

Az elhárító (védekező) mechanizmusok fajtái: elfojtás, tagadás, regresszió, izoláció, meg nem történtté tevés, projekció, reakció képződés, racionalizáció, identifikáció, kompenzáció, elaboráció, katarzis.

II. GYAKORLATOK:

1.)CD-ről meghallgatni a munka nemesít című gyakorlatot, majd a témáról beszélgetés kis csoportban.

2.)Kapitányos játék, két irányelv figyelembevételével:

a.) A választott szerepet a szerint játsszuk el, amilyen emberré szeretnénk válni abban a szerepben, amit játszunk.

b.) A visszajelzésekben csak a pozitívumokat jelezzük vissza. (Ki kivel tudott jól kommunikálni, kinek a játéka tetszett, illetve mi tetszett az egyes szereplők játékában?) Fontos szabály, hogy a játék után a visszajelzéseket nem a személyek kapják, hanem a személyek által megformált szereplők. (Tehát nem Nagy János vagy Kiss István, hanem a kormányosnak vagy a kapitánynak jeleznek vissza.)

III. MEGBESZÉLÉS és, vagy egy szakkönyv ismertetése

IV. ZÁRÁS

TIZENÖTÖDIK KÉPZÉSI NAP

I. ELMÉLET: A stresszről.

Selye János meghatározása szerint: A stressz a szervezet válasza a terhelésre. A stressz nem specifikus alkalmazkodás, azaz generális adaptációs tünetegyüttes (szindróma). (Ez azt jelenti, hogy a legkülönbözőbb élőlények a legkülönbözőbb terhelésekre – a speciális válaszreakciók mellett – közös tünetegyüttessel reagálnak. Kísérleti állatoknál (és az embernél is) ezek a tünetek a következők:

- 1.) A mellékvesék megnagyobbodnak.
- 2.) Gyomor-bélrendszeri fekélyek alakulhatnak ki.
- 3.) A csecsemőmirigy és a nyirokcsomók sorvadnak.

A stresszre adott válasznak három fázisa van:

- 1.) A szervezet erőinek mozgósítása.
- 2.) Kialakul egy fejlettebb ellenállás.
- 3.) A kimerülés szakasza.

Selye János megkülönbözteti a pozitív és a negatív stressz fogalmát. Az előbbi felkészít a cselekvésre, mozgósít, az utóbbi pedig gátlással jár. A stressz élettani tünetei lehetnek: szaporább légzés- és pulzusszám, magasabb vérnyomás, izmok megfeszülése, a mozgás koordináció romlása, tágult pupillák, a koncentráció csökkenése. A lelki tünetek a következők lehetnek. Pl.: szorongás, kimerültség, álmatlanság, esetleg agresszivitás, kudarcból való félelem, stb. Védekező reakciók: támadás vagy menekülés, elszigetelődés, befelé fordulás, ingerkerülés, stb. Ld. még, Selye János könyveit, amiket az ajánlott szakirodalomban feltüntettünk.

II. GYAKORLATOK

Szituációs gyakorlatok lejátszása „ÖT módra”.(Ld. kapitányos játéknál) A képzés vezetőinek előre ki kell gondolniuk olyan helyzeteket, amik konfliktussal járhatnak. Az örömtrener jelöltek önkéntes alapon, spontán módon eljátszhatják a felvázolt helyzeteket. Pl.: A tanár meglátogatja a szülőt, mert a gyerekkel probléma van az iskolában. A munkahelyi főnök beosztottjaival beszél meg, hogy az öt beosztottból ki az a két ember, aki fizetésemelést kaphat. Stb.

III.MEGBESZÉLÉS:

Nem a szokásos módon történik, hanem meg kell beszélni az ÖT eddigi alkalmazásának területeit. Ld.: ÖT könyvben dr. Riesz Mária Utószó: 178-184 oldal. Pl.: ÖT a pedagógusképzésben, a pedagógus továbbképzésben, az egészségügyben (a vesebeteg klubban, a drog rehabilitációban, a rákbeteg klubokban, az egészségügyi dolgozók számára, külön kiemelve a védőnőket stb.), a szociális területen dolgozóknál (öreg otthonában, nevelő szülőknél, családsegítő szakembereinek, stb.), az üzleti szférában (pl.: a takarékbank dolgozóinak).

IV.ZÁRÁS

TIZENHATODIK KÉPZÉSI NAP

I. ELMÉLET: A lelki ellenálló képességről.

Az érzelmi intelligencia, a konfliktusok feldolgozási képessége, a pozitív viszonyulás, a pozitív én-kép, a lazítani tudás és az emberszeretet életbevágóan fontos tulajdonságok és képességek. Ezeket a tulajdonságokat az ÖT gyakorlása fejlesztheti. Ezért joggal tartjuk az ÖT-et a lélek vitaminjának. Az ÖT gyakorlása révén tudatosabban élünk a legkülönbözőbb természetes örömforrásokkal: mint pl.: az illatokkal, a zenével, a természet adta örömekkel, az étkezéssel, a játékkal, stb. Társalgásunk és általában a kommunikációnk kellemesebbé válhat. A pozitív viszonyulás fejlődésével egyre kevesebb helyzetet élünk meg konfliktushelyzetként, vagy legalább is igyekszünk megélni, megélni a konfliktusok előnyeit is. Az optimizmus védheti az egészségünket és segítheti a stresszhelyzetekben a megküzdést (a colpingot). Az optimista emberek figyelme még a stresszhelyzetekben is a lehetséges pozitív követelményekre is irányul. Van akit betegsége szabadít meg lelki terheitől, és van akit lelki képességei szabadítanak meg betegsége terheitől. Tőlünk is függ.!

Javasolt szakirodalom: V.G. „Tanulmányok az ember természetéről és védelméről” VIII. és XIV. fejezet. És dr. James E. Loehr és Peter J. McLaughlin: Lelki Állóképesség.

II. GYAKORLATOK: Záró gyakorlat a jelképes ajándékozás.

Mindenki mindenkit jelképesen megajándékoz egy papír cetlire írt vagy rajzolt ajándékkal. A résztvevők önkéntes alapon visszajelzést adhatnak arról, hogy melyik ajándék okozott nekik különösen nagy örömet.

III. MEGBESZÉLÉS: Az örömréner képzésről való kötetlen beszélgetés.

IV. ZÁRÁS: A vizsgával (szóbeli és csoportvezetés) kapcsolatos teendők megbeszélése.

Budapest, 2011. július 6.

Dr. Vidovszky Gábor