**A képzési program célja**

|  |
| --- |
| A pszichoszociális fogyatékos személyek önrendelkező, állapotukhoz mérten a lehető legteljesebb életminőségre történő felkészítés, mely kiterjed személyi-, közösségi-, és társadalmi szintekre. Az ÉLETVEZETÉS című képzés célja, hogy a pszichoszociális fogyatékos személyek képesek legyenek megfelelő módon gazdálkodni saját idejükkel és pénzükkel. Megismerjék a tájékozódáshoz és a különféle döntések felelős meghozatalához szükséges információszerzési csatornákat és a támogatási módokat. Megismerjék lakhatási lehetőségeiket és azok különbözőségeit, képesek legyenek segítséget kérni és elfogadni, megtanulják, hogy milyen ügyekben kikhez fordulhatnak segítségért, illetve tanácsért, tudatában legyenek annak, hogy képességeik tanulással fejleszthetők, és megismerjék különböző képzési, tanulási lehetőségeiket.  |

**Tartalmi követelmények**

*Azoknak a követelményeknek a meghatározása, amelyek együttes érvényesülése a képzési cél teljesülését feltételezi, s amely követelmények teljesítése a képzés számonkérési rendszerével mérhető, igazolható.*

|  |
| --- |
| **Ismerje**: Rendelkezzen azon ismeretekkel, amelyek segítik a pszichés betegséggel való együttélést, a betegségből adódó nehéz helyzetek önálló befolyásolását, megoldását.Ismerje a közösségszervezéshez, önszerveződéshez, közösségben létezéshez kapcsolódó alapfogalmakat, a társadalmi elfogadás és befogadás lényegét. Ismerje meg a lakóhelyén és annak környékén létező működő közösségeket és azok működését, célját.Ismerje azon szervezeteket és az azokhoz való eljutást, akik segítséget nyújthatnak a támogatott lakhatási forma eléréséhez. Ismerje a szolgáltatások, közművek használatát.Ismerje a környezet állapotát, használati jellemzőit, az emberi életminőségre és a természeti környezetre gyakorolt hatásait, a környezetet alakító tevékenységekkel járó felelősséget (ökológiai tudatosság), a környezetvédelem fontosságát, a környezetkímélő módszerek alkalmazását. |
| **Legyen képes**:Az egészséges életvitel kialakítására, életmódjára vonatkozóan helyes döntéseket hozni, és a meglévő képességei fenntartására, fejlesztésére, a fizikai erőnlét megőrzésére, rendszeres mozgásra. Legyen képes új ismeretek elsajátítására, fejlődjön ki és egyéni igényként jelentkezzen a tanulás, gyakorlás. Legyen képes újdonságok befogadására, ismeretlen kulturális, sportolási lehetőségek kipróbálására, legyen nyitott ezek megismerésére. Legyen képes döntésekben partnerként részt venni, de amennyiben szükséges, legyen képes segítséget kérni, fogadja el a környezeti támogatást. Ismerje saját jogait, és legyen képes érvényre juttatni ezeket.Legyen képes a helyi humán, kommunális, közüzemi, rendészeti szolgáltatások igénybevételére, a hivatalos és mindennapi élete ügyeinek intézésére. Időgazdálkodása biztonságosan működjön ügyei (szociális, egészségügyi, hivatalos) intézése során, képes legyen a határidőket tartani. Mindennapi élete és munkája során biztonságosan használja az intézmények szolgáltatásait, azokat megbízhatóan válassza ki tevékenységeihez. Legyen képes közvetlen környezetével, szomszédságával releváns kapcsolatokat ápolni, egy-két közösségi tevékenységbe bekapcsolódni, abban részt venni. |

**A képzés során megszerezhető kompetenciák**

|  |
| --- |
| **Személyes kompetenciák:**Megtanulják saját viselkedésüket megérteni különböző helyzetekben. Alkalmazkodási- és stressztűrő képességük fejlődik, különböző technikákat sajátítanak el a szorongás és stressz kezelésére, oldására. Lelki, szellemi és fizikai aktivitásuk nő. Művészi élmények átélése és az alkotás során fejlődnek az önkifejezéssel kapcsolatos kompetenciáik. Önkontrolljuk fejlődik a felelős magatartás elsajátításával. Képessé válnak a személyes és szakmai értékek felismerésére, fejlesztésére. Önállóbbá vállnak, kezdeményező készségük fejlődik, megjelenik az ingerszegény környezetből való kilépés igénye. Képessé válnak a kiegyensúlyozottabb életvezetésre, a szükségleteik meghatározására és kielégítésére, az autonómiára, az önálló döntéshozatalra a célok közötti prioritások meghatározásával, érdekeik képviseletére és érvényesítésére. |

|  |
| --- |
|  **Kognitív kompetenciák:**A képzés során a résztvevők elméleti és gyakorlati tapasztalatokat szereznek meg, elsajátítják a tanulás folyamatát, tanulási képességeik fejlődnek. Elsajátítja a mindennapi tevékenységek tervezésének, rendszerezésének képességét. |
| **Problémamegoldó kompetenciák:** A résztvevők probléma felismerési és kezelési jártasságokat szereznek. Problémamegoldó képességük egyéni és társas helyzetekben is fejlődik. Megküzdési potenciáljuk fejlődik a kritikai gondolkodás fejlesztésén, az önbizalom növelésén, az időbeosztás tanulásán, a döntéshozó és együttműködő képesség fejlesztésén, konfliktuskezelési technikák elsajátításán, felelősségvállalás (önmagukért, társaikért, saját munkájáért) tanulásán keresztül. |
| **Kommunikációs kompetenciák:**A résztvevők kommunikációs technikákat sajátítanak el ( pl. asszertív kommunikáció) szituációs gyakorlatokon keresztül, melyeket megtanulnak biztonságosan alkalmazni. Ezáltal gondolataik érzéseik, szükségleteik világos közlése könnyebbé válik. Kapcsolatteremtő- és fenntartó képességük fejlődik. Képessé válnak az írásbeli és szóbeli ügyintézésre. |
| **Szociális kompetenciák:**A csoportban, közösségben zajló tevékenységek fejlesztik a kooperációs készségeket, konfliktuskezelési technikákat sajátítanak el. A résztvevők megtanulnak egymásra figyelni, a másikat értő odafigyeléssel meghallgatni, segítséget kérni és nyújtani is. Képessé válnak kapcsolataik ápolására, új kapcsolatok kialakítására a társadalmi elvárásoknak és szabályoknak megfelelő viselkedésre, munkavégzésre és a szabályok betartására, hivatalos ügyeik intézésére.A képzés résztvevői különböző szociális szerepekben szereznek tapasztalatot és képessé válnak ezeket a szerepeiket a mindennapokban is működtetni. Megismerik a segítő és az egyén hatékony együttmőködését, ismereteket szereznek az együttéléshez. Megtanulják, hogyan kérjenek segítséget az alá- fölérendeltségi viszony megszűnésével |

**A programba való bekapcsolódás feltételei**

|  |  |
| --- | --- |
| Iskolai végzettség | Nem releváns |
| Szakmai végzettség | Nem releváns |
| Szakmai gyakorlat | Nem releváns |
| Egészségügyi alkalmasság | Jelenlegi orvosi kezelések és azok hatékonysága a krónikus betegség kórlefolyásának jellegének bemutatása és a közösségbe való részvétel igazolása.Veszélyeztető állapot vagy éppen zajló pszichiátriai epizód (sub) esetén nem bevonható a résztvevő |
| Előzetesen elvárt ismeretek*Bemeneti kompetenciák, kompetenciaelemek (ismeretek, készségek, attitűdök)* | Az ÖNELLÁTÁS című képzés tudástartalmának ismerete, készségszintű alkalmazása.A szükségletfelmérés alapján meghatározott önellátást célzó személyi szükségletek és igények megfogalmazása.Képesség kommunikációra szóban, írásban, vagy segédeszköz igénybevétele mellet, a helyzetnek megfelelően.Képesség egyéni és csoportos tanulási folyamatokban való részvételre. Figyelme terelhető, fenntartható, legyen az elméleti és gyakorlati oktatások ideje alatt.Alapvető írás, olvasás, szövegértés készsége, aktív figyelem 30 perc időtartamban.Csoportban való együttműködés, alapvető alkalmazkodási készség. |
| Egyéb feltételek | Ismerje saját kompetenciáit, vagy tudja elfogadni az ezzel kapcsolatos észrevételeket, építő kritikát.Tudjon partner lenni a képességfejlesztésében.Az előképzettség feltárása után legyen partner a fejlődés menetét elősegítő csoportfoglalkozások, tanulási folyamatok és a gyakorlatok lebonyolításában.A komplex szükségletfelmérés alapján egyéb feltételek is meghatározhatóak. Rendelkezzen pozitív attitűddel, legalább minimális bizalommal a környezetében élő emberek irányában. |

**Tervezett képzési idő**

|  |  |
| --- | --- |
| Elméleti órák száma | 10 óra |
| Gyakorlati órák száma | 30 óra |
| Összes óraszám | 40 óra |

**A képzés formájának (egyéni felkészítés, vagy csoportos képzés, vagy távoktatás) meghatározása**

|  |  |
| --- | --- |
| A képzés formája | **Forma**: Egyéni, kiscsoportos, csoportos készségfejlesztő tréning, projektoktatás, részvétel külső programon.**Szempont**: Egyéni haladási ütem figyelembe vétele. Élményalapú, gyakorlatorientált képzés. Komplex együttműködés különböző szakemberekkel. Differenciált felzárkóztatás, hogy a kliens saját komplex személyiség - struktúrához leginkább megfelelő. A csoportfoglalkozásba hasonló problémákkal küzdő személyek bevonása.  |

**Tananyagegység**

|  |  |
| --- | --- |
| Megnevezése | A komplex pszicho-szociális rehabilitáció eszközrendszere**ÉLETVEZETÉS** tanegység |
| Célja | Az önálló életvitelhez szükséges készségek kialakítása/fejlesztése, a mindennapi életben szükséges tevékenységek begyakorlása. A szükségletek felismerése és megfogalmazása, saját érdekek képviselete, önálló, illetve támogatott döntéshozatal elsajátítása.A saját korábban megszerzett tudások feltérképezésének képességével, döntéshozatali képesség a saját képességstruktúrának megfelelő intézmény kiválasztásában. A képzési fajták és az ahhoz kapcsolódó eljárásrendek megismerése, a saját tudástartalom és képességstruktúra feltérképezése, tanulási stílusok elsajátítása, saját tanulási stílus kialakítása, képzési célok megfogalmazása, a rendelkezésre álló formális és non-formális és informális képzésekből a legmegfelelőbb kiválasztása a saját élet tervezése kapcsán.Az adott személy aktuális szükségleteihez, igényeihez, lehetőségeihez leginkább illeszkedő, lehető legnagyobb mértékű társadalmi részvételhez szükséges készségek felelevenítése, megtanulása. Legyen képes a szociális ellátás keretében összhangba hozni az egészségügyi, az önkormányzati és más intézmények szolgáltatásait a pszichiátriai beteg saját lakókörnyezetében. |
| Tartalma | Tervezési és döntéshozatali helyzetek felismerése,az ahhoz szükséges készségek gyakorlása. Tanulási kompetencia elemei: kognitív és affektív terület feltérképezése, tanulási stílusok megismerése, saját tanulási stílus kiválasztása. Tájékozottsághoz és ügyeinek képviseletéhez szükséges intézményi hálózat megismerése és annak igénybevételi lehetőségeiről ismeretszerzés. Helyi közösségekkel és közösségfejlesztőkkel együttműködés a személyes célok elérése érdekében. Jog és érdekvédők megismerése, felkeresése saját érdekében (jogi támogatás ügyei képviseletében), problémájának megfelelő tolmácsolása. Kapcsolattartás a szociális alap és szakosított ellátás szakembereivel- személyesen, levélben, telefonon-lehetőségeinek megismerése, azok ügyintézése és gyakorlása helyzetgyakorlatokkal, formanyomtatványokkal. Hivatali ügyintézés személyesen, levélben, telefonon helyzetgyakorlatokkal, formanyomtatványokkal. Kapcsolattartás az egészségügyi alap és szakellátás szakembereivel személyesen, levélben, telefonon, annak rögzítése helyzetgyakorlatokkal, formanyomtatványokkal. Oktatási intézményekkel kapcsolat kiépítés és tartás (tudásbővítés lehetősége).**Gazdálkodás:*** A gazdálkodással (bevételek – lakhatási költségek – fogyasztás – háztartási kiadások) kapcsolatos összefüggések.
* Az energiatakarékosság szükséglete.
* A háztartási megtakarítások lehetőségei.
* Pénzkezelés

**A lakás és üzemeltetése:*** A háztartás és közműszolgáltatások, a közművek használata.
* A lakás üzemelése során adódó technikai problémák (pl. csap csöpögése, eldugult lefolyó, beázás), azok elhárításának lehetőségei.
* A lakásban, a háztartásban rejlő veszélyforrások.
* Az eszközök, szerszámok rendeltetésszerű, biztonságos (balesetmentes) használata, a háztartási munkákhoz szükséges eszközök, működésük, alapanyagok, szerek.
* Használati utasítások és azok helyes értelmezése.
* A kulturált, rendes, tiszta, esztétikus környezet iránti igényesség felkeltése

Kötelezettségek teljesítése, számlák befizetése. Napirend kialakítása és megtartása. Kiegyensúlyozott, nem egyoldalú étrend, egészséges táplálkozás. Fizikai erőnlét megőrzése, rendszeres mozgás. |
| Terjedelme | 40 óra |
| Elméleti órák száma | 10 óra |
| Gyakorlati órák száma | 30 óra |
| A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei | Mind az elméleti, mind a gyakorlati órákból maximum tíz százalékos hiányzás megengedhető  |
| Számonkérések formája | A tanult készségek helyzetgyakorlatokban történő bemutatása |
| Számonkérések rendszeressége | Tartalmi egységek lezárását követően |
| Számonkérések tartalma | Az önálló életvitelhez szükséges tevékenységek  |
| A felnőttek tudásszintjének ellenőrzésére szolgáló módszer(ek) | A mentális problémákkal élő személyek támogatott lakhatásában, valós élethelyzetben követjük nyomon, a tréning során, hogy az elsajátított készségeket teljes körűen képesek-e önállóan használni  |
| Megszerezhető minősítések | Nem releváns |
| Megszerezhető minősítésekhez tartozó követelményszintek | Nem releváns |
| Sikertelen teljesítés(ek) következménye(i) | A készségfejlesztő tréning ismétlése |

|  |  |
| --- | --- |
| Maximális csoportlétszám (fő) | 10 fő |

|  |  |
| --- | --- |
| Személyi feltételek | Legalább 5 éves oktatási gyakorlattal rendelkező, a pszichiátriai betegek komplex pszicho-szociális rehabilitációjának eszközrendszerét ismerő, ezen a területen legalább 5 éves szakmai tapasztalattal rendelkező szakember |
| Személyi feltételek biztosításának módja | Szerződéses jogviszony: munkaszerződés vagy megbízási szerződés. |
| Tárgyi feltételek | 10 fő elhelyezésére alkalmas terem székekkel |
| Tárgyi feltételek biztosításának módja | Az infrastrukturális feltételek bérleményként, az eszközfeltételek a képző intézmény saját tulajdonú eszközeivel és anyagbeszerzésével biztosított. |
| Egyéb speciális feltételek | Szükség esetén fizikai vagy kommunikációs akadálymentesítés, mindig a résztvevőknek megfelelően. |
| Egyéb speciális feltételek biztosításának módja | egyéni speciális szükségleteknek megfelelően eltérő |