**A képzési program célja**

|  |
| --- |
| A képzési csomag célja a pszichoszociális fogyatékos személyek önrendelkező, állapotukhoz mérten a lehető legteljesebb életminőségre történő felkészítés, mely kiterjed személyi-, közösségi-, és társadalmi szintekre.Az ÖNMEGHATÁROZÁS című képzés célja, hogy a pszichoszociális fogyatékos személyek képesek legyenek reális képet alkotni saját személyiségükről, meg tudják különböztetni személyiségüket a fogyatékosságuk fajtájától, tisztában legyenek saját értékeikkel, erősségeikkel és gyengeségeikkel, képesek legyenek érzékelni, hogy miben szorulnak mások segítségére és miben nem, tudják, kihez fordulhatnak segítségért, továbbá képesek legyenek kordában tartani és kontrollálni saját érzelmeiket, indulataikat, agressziójukat. Összességében a cél, hogy egy reális önismeret, objektív és érett gondolkodású énkép alakuljon ki bennük saját magukról, ami alapja minden társas érintkezésnek.  |

**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. Legyen tisztában saját teste alapvető működésével.Legyen reális önismerete, ismeretekkel rendelkezik a saját személyiségének jegyeiről, valamint a fogyatékosságából adódó tünetekről. Ismerje saját értékeit, erősségeit és gyengeségeit.  |
| **Legyen képes**:Képes legyen érzékelni, hogy miben szorul mások segítségére és miben nem, tudja, kihez fordulhat segítségért, továbbá képes legyen kordában tartani és kontrollálni saját érzelmeit, indulatait, agresszióját.Képes legyen a függőségből való kiszakadásra, önmaga és mások elfogadására. Legyen képes saját elképzeléseit, gondolatait meghatározni, kinyilvánítani és érvényre juttatni a közösségben úgy, hogy közben mások érdekeit figyelembe veszi. Konfliktusokban magát és társait sem bántva konfliktuskezelési technikákat alkalmazva közös nevezőre jutni. 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 felismerni a betegségéből adódó tüneteket, és azok megjelenésekor képes legyen segítséget kérni.  |

**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 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.A résztvevők az „Enyém a testem” program keretein belül egészségügyi, szexuális felvilágosító ismereteket szereznek. Megismerik az intimitás és a konfort zónák fogalmát, párkapcsolatok és társas kapcsolatok kialakításához szükséges kompetenciákat szereznek (önismeret, önértéeklés, betegségtudat, pszichoedukáció).  |

|  |
| --- |
|  **Kognitív kompetenciák:**A képzés során a résztvevők elméleti és gyakorlati tapasztalatokat szereznek meg, elsajátítják a tanulás folyamatát, tanulási képességeik fejlődnek.A résztvevő ismerje saját személyiségét, ismerje fel a fogyatékosságból adódó tünetek. Ismerje a segítségkérés különböző formáit, és az abból önmaga számára hasznosítható elemeket. |
| **Problémamegoldó kompetenciák:** A résztvevők probléma felismerési és kezelési jártasságokat szereznek. Problémamegoldó képességük egyéni és társas helyzetekben is fejlődik. Megküzdési stratégiáik fejlődnek. |
| **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. |
| **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 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)* | 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 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**ÖNMEGHATÁROZÁS** tanegység |
| Célja | A saját személyiség elemeinek és a fogyatékosságból adódó tünetek felismerése, és azok megjelenése esetén segítség kérése. A saját szükségletek mentén a saját helyzetének meghatározása, ebben segítség kérése szükség esetén.  |
| Tartalma | Saját szükségletek felismerése és megfogalmazásának képessége, érdekérvényesítés, önálló illetve támogatott döntéshozatal, hatékony kommunikáció és problémamegoldás. Saját érzések felismerése és megfelelő formában való kifejezése, kezdeményezés, a másik fél kezdeményezéseinek fogadása, a másik félre való odafigyelés. Reális önismeret kialakítása, és a fogyatékosságából eredő sajátosságok megismerése. |
| 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 |