

Inaktív (hátrányos helyzetű) és roma személyek pozitív hozzaállásának kialakítása/megerősítése, társas viszonyok fejlesztése mentori tevékenységen keresztül

„Hátrányos helyzetű csoportok elsődleges munkaerőpiacra jutását támogató
programok/tematikák kidolgozása EFOP-1.5.3-16-2017-00069 projekt
keretében”

Készítette: **IMRO-DDKK Nonprofit Kft.**

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Tartalom

1. Bevezetés	2
2. Programba vonható/tematikával érintett célcsoport elemzése	3
3. Program/tematika célja, alaptevékenységek	5
4. Program/tematika módszertani elemei	9
5. Program/tematika mintadokumentumai/ módszertani segédletek	11
a. Interneten elérhető önértékelő, önbizalom erősítő, motiváló tesztek (válogatás):	11
b. Önismereti, önértékelési gyakorlatok.....	11
c. Motivációs gyakorlatok.....	16
d. Személyes célok meghatározása	18
e. Segítő szervezetek, kapcsolatok	20

1. Bevezetés

„Humán szolgáltatások fejlesztése a Lenti járásban” címmel, EFOP-1.5.3-16-2017-00069 azonosító számú projekt keretében Lenti Város Önkormányzata által vezetett konzorcium kiemelt célja a hátrányos helyzetű csoportok foglalkoztathatóságra való felkészítésének, munkaerőpiaci eszközökben való részesedésének és munkaerőpiacon való megjelenésének elősegítése. Ezen projekt-részcél megvalósításában kiemelten a „Napsugár” Család- és Gyermekjóléti Központ és Szolgálat Lenti kapcsolódik be. Céljuk olyan személyre szóló szolgáltatási csomag kialakítása, amely az aprófalvas területen hatékonyan segíti/ösztönzi a hátrányos helyzetű munkavállalók visszajuttatását a munkaerőpiacra.

Ennek érdekében a Lenti és Vidéke Fejlesztési Ügynökség Közhasznú Nonprofit Kft., mint konzorciumi partner a projekt keretei között 3 munkaerőpiaci program/tematika kidolgozását biztosítja. Ezen programok/tematikák közül talán a legfontosabb a munkaerőpiactól tartósan távol levő inaktív személyek bevonása és felkészítése, segítése abban, hogy aktív álláskeresőkké, és a továbbiakban munkavállalókká váljanak.

A projekt kiemelt célja a roma származású aktív korú személyek felkarolása; közülük 200 főt kell elérni a projektterületen. Mivel az inaktivitás és a roma származás gyakran átfedi egymás ezen tematikában ezen két jellemzőt figyelembevéve került a program/tematika kidolgozásra. Mint a többi program/tematika esetében itt is megelőzte a kidolgozást a „Napsugár” Család-és Gyermekjóléti Központ és Szolgálat Lenti közreműködésével megszervezett műhelymunka, ahol interaktív beszélgetés és tapasztalatcsere folyt. Erre a beszélgetésre meghívtunk több roma személyt is (roma nemzetiségi önkormányzat képviselőit)

A 2019. április 15-én megtartott szakmai műhely keretében irányított beszélgetés során vettük végig, hogy a hátrányos helyzetű inaktív, vagy roma személyek milyen egyedi kihívásokkal, hátrányokkal szembesülnek, ha vissza szeretnének térni a munka világába.

Korábbi kudarcokat megélve a hátrányos helyzetű embereknek nagyon alacsony az önértékelésük, így a velük való foglalkozás szinte minden esetben mentális gondozással indítható el. Fontos, hogy velük ne eseti megoldásokban, hanem hosszabb távú felkészítésben, tréningekben, és utókövetésben gondolkodjanak a mentorok, segítők.

A munkaerő-piaci tendenciákat vizsgálva, a Lenti járás 2010-ben a foglalkoztatási mélypontra került, ebből sajnos természetszerűleg következően a munkanélküliség csúcspontra jutott. 2011-ben lényegesen javultak a foglalkoztatási mutatók, és ezt követően megfigyelhető, hogy a foglalkoztatottak száma magasabb, a munkanélkülieké alacsonyabb lett. 2013-2014. évektől

folyamatosan fejlődés mutatható a foglalkoztatás alakulásában, jelenlegi munkanélküliségi ráta 3 % körül mozog. Ugyanakkor megfigyelhető, hogy a munkaerő piactól tartósan távol levők aránya az álláskeresőkön belül nem változott, kb. 20 % körül mozog, ami azt jelenti, hogy minden 5 ember több, mint féléve nem talál munkát.

2. Programba vonható/tematikával érintett célcsoport elemzése

Először is az inaktivitás fogalmát kell tisztáznunk. A szakirodalom ebbe a csoportba sorolja azokat, akik a munkaerőpiacon nincsenek aktívan jelen; ide tartoznak legnagyobb részt a nyugdíjasok és az iskolába járók, illetve a gyermeket nevelők. Persze lehet, hogy ők is szívesen vállalnának munkát, azonban, ha nem keresnek aktívan állást vagy nem állnak rendelkezésre a munkához, akkor nem számítanak munkanélkülinek. Az EFOP 1.5.3-16-2017-00069 projekt megvalósítása szempontjából azonban ezt a fogalmat szűkíteni szükséges. A megvalósító szakmai teammal egyeztetve az inaktív fogalom itt szűkebb, nem tartoznak bele a nyugdíjszerű ellátással rendelkező személyek és a nappali tagozatos oktatásban résztvevők sem. Mivel a munkaerőpiaci programok/tematikák kidolgozása keretében külön kitérünk a GYED-en és GYES-en lévő személyek bevonására, így a definíció további szűkítést igényelt. Jelen szakmai segédletben inaktív személyeken azokat az ún. passzív munkanélkülieket értjük, akik bár a köznapai szóhasználat szerint munkanélküliek, nem regisztráltatják magukat a lakóhelyükhöz tartozó foglalkoztatási főosztály hivatalnál, így nem vesznek igénybe állami segítséget az álláskereséshez.

Ha valaki tartósan távol van a munka világától, annak ellenére, hogy oda be vagy vissza szeretne lépni, az nem csupán gazdasági, hanem pszicho-szociális krízis veszélyeit is magában rejt az egyén számára. E krízist sokszor stresszként éli meg az érintett, mely egyfajta akadályozó tényezőként jelenhet meg az álláskeresés szakaszában, ha ezen szakaszba eljuttatható a személy.¹

Az inaktív személyek számát a projekterületen csak becsülni tudjuk. Jelen projekt elvárásai alapján leszűkített célcsoport megközelítőleg 80-100 főt tesz ki.

A nem regisztrált, munkavilágától tartósan távol levők és a roma származásúak célcsoportja jelentős átfedést mutat, ezért az inaktív személyek és nekik nyújtott szolgáltatások kialakítása, megszervezése érdekében fontos bemutatni helyzetüket.

¹ Dr Kenderfi Miklós: Foglalkozás speciális helyzetű csoportokkal 2011

A projektterületen, ezen belül Lenti városában az országos átlaghoz közeli vagy alatta van a roma népesség száma, ugyanakkor vannak olyan települések, elsősorban kis- és aprófalvak, ahol létszámuk meghatározó. Lenti térségében is elmondható, hogy alacsony foglalkoztatottság mellett nagyfokú fluktuáció és instabilitás jellemzi a cigányok munkavállalását.²

Meghatározó problémának látják még a helyi roma nemzetiség hivatalos képviselői is azt, hogy nők munkavállalása ma sem preferált a roma családok körében. A fiatal lányok édesanyák szeretnének lenni, így az általános iskola elvégzése után a szakma, képzettség megszerzésére nem kerül sor, vagy abba marad. A háztartás, a gyermekek nevelése és a házkörüli munkák elvégzése volt a nők feladata. Jellemző, hogy a roma népesség közel fele az eltartottak közé tartozik, melynek oka lehet az a magas gyermekvállalási hajlandóság, a fiatalos korszerkezet (a fiatalon anyává válás) és a nők kevésbé aktív részvétele a munka világában.

Ugyanakkor a családi elvárások, szokások mellett számos oka lehet annak, hogy miért vannak a romák kiemelkedően rossz helyzetben a munkaerőpiacon. Legsúlyosabb problémájuk a munkához történő hozzáférés. A romák jelentős többsége él olyan alacsony infrastruktúrájú kistelepüléseken, vagy településrészekben, ahol a helyben lévő munkalehetőségek száma csekély, vagy teljesen hiányzik. Az alacsony végzettség, a települési hátrány (helyben nincs vagy kevés az munkalehetőség), az öröklött negatív családi-kisközösségi minta, azaz a roma gyermekek úgy nőnek fel, hogy tétlen felnőtteket látnak maguk körül, valamint az, hogy alacsony mobilitásuk miatt (nem vagy alig vállalják az utazást) alig tudnak javítani a munkaerőpiaci helyzetükön mind hozzájárulnak a cigányok foglalkoztatási diszkriminációjához.

A munkaadók részéről az elmúlt években némi pozitív elmozdulás történt az előítéletek megszűnése irányába, mégis a cigány munkavállalók számára szinte kizárólag a fizikai munkát, a segéd- és betanított munkát tartják elfogadhatónak.³ Amennyiben mégis lehetőséget kapnak a szakmájuk szerint a munkavállalásra sokkal hosszabb az az idő, amíg tényleg elismerik a munkájukat és adott munkavállalói csoport teljes értékű tagjaként kezelik őket. A vendéglátás, turizmus területén a romák teljes/részleges elutasítása kimutatható (csak ott dolgozhatnak, ahol a vendég nem láthat).

Sajnos a térség cigány lakosságának iskolai végzettsége jelenleg is alacsonyabb, illetve elmarad a terület nem roma lakosságának végzettségeihez képest. A nyolc általános iskolai osztály már szinte semmilyen munkaerő-piaci értékkel nem rendelkezik, pedig a roma családok

² Pálóczi Ágnes, Kozma Gábor: A cigány lakosság foglalkoztatási helyzete

³ Pálóczi Ágnes, Kozma Gábor: A cigány lakosság foglalkoztatási helyzete

többségében a munkaképes korúaknak esetében ez a legmagasabb iskolai végzettség (középiskolában jelentős lemorzsolódás van).

A roma népesség egyik meghatározó gazdasági jellemzője az alacsony foglalkoztatási mutató a népesség aktív korú létszámán belül és ezzel szoros kapcsolatban álló a kedvezőtlen jövedelmi helyzet (a családban/háztartásban élők 1 főre jutó jövedelme). Ennek következménye, hogy megélhetésükben fontos szerepet töltenek be az államháztartás különböző alrendszeraitől kapott szociális juttatások. Sok esetben ezen „segélyek” a családok egyetlen rendszeres jövedelemforrása.

Nem hagyható figyelmen kívül az a tény sem, hogy a romák között még mindig sok a nem bejelentett munkaviszonyban dolgozó. Ennek egyik oka, hogy hiányos ismereteik miatt jobban kihasználhatók és így is elvállalják a munkát, másrésztől sokszor maguk kéri ezt, mivel korábban felvett hiteleiket, nem tudják, nem akarják visszafizetni.

A projekt elvárása, hogy 200 fő roma származású kerüljön bevonásra, melyből a programban közreműködő mentorok 2018. december 31-ig 150 főt be is vonta.

A nem regisztrált álláskereső jellemzőit a mentorok és a műhelybeszélgetésen résztvevők az új dolgok iránti nyitottság alacsony szintjével, az önértékelés részbeni/teljes hiányával, vagy hibás önértékeléssel és nem megfelelő kommunikációs készséggel tudták leírni.

Az önértékelés alakulásában a szűkebb és tágabb környezetnek is jelentős szerepe van. Amennyiben rövid időn belül befogadják/elfogadják az érintett személyt, önértéke folyamatosan javul és reális énképet alakít ki magáról, viszont elutasítás esetén csak negatívan tud gondolni magára és környezetére is. Ezek az emberek segítséget nehezen vagy egyáltalán nem tudnak kérni. Nincs napirendjük (az idő elfolyik), a környezetük vagy a munkahely ritmusát nem tudják felvenni. Beilleszkedésükhöz a kölcsönös megbecsülésen keresztül vezet út. Amíg ezt nem sikerül elérni nem várhatunk tovább lépést.⁴

3. Program/tematika célja, alaptevékenységek

Inaktív és roma személyek pozitív hozzáállásának kialakítása/megerősítése, társas viszonyok fejlesztése mentori tevékenységen keresztül szolgáltatási program célja, hogy az érintett személyt elindítsunk azon az úton, amelynek végén, mint teljes értékű munkavállaló, kiléphet az elsődleges munkaerőpiacra.

⁴ 2019. április 15-i műhelybeszélgetés összefoglalása.

A szolgáltatás lényege egy segítő mentorálás, amely a bevont személy aktív közreműködésével feltárja a résztvevő belső értékeit, megerősíti önbizalmát, elősegíti pozitív hozzáállás kialakítását, a munkamotivációk megerősítését és javítva társas kapcsolatait.

A mentor feladata az általa támogatott hátrányos helyzetű, személyes segítségnyújtásra szoruló egyént információkkal ellátni, motiválni. Segíti a célcsoporttagot az együttműködéshez szükséges kapcsolati rendszer kialakításában és fenntartásában. A mentor, a segítségnyújtás előre meghatározott időtartama alatt folyamatosan figyelemmel kíséri az általa segített személyt, és segíti őt egyéni céljainak megvalósításában.⁵

A segítő mentori szolgáltatást azoknak a hátrányos helyzetű, nem foglalkoztatott személyeknek ajánlott nyújtani, akiknek munkavállalói, illetve tanulási pályájuk többször megszakadt és nem motiváltak az álláskeresésben sem. Elkallódásuknak, lemorzsolódásuknak komoly kockázata van, ha elindíthatók a munkaerőpiaci integráció útján csak mentor közreműködésével, személyre szabott tanácsadással és személyes segítségnyújtással biztosítható.

A segítő mentori szolgáltatás célja, hogy a célcsoporttag:

- képes legyen saját értékeinek számbavételére,
- a segítő szolgáltatás során reális önértékelést alakítson ki,
- meg tudja fogalmazni, érzéseit, érdeket a munkakeresés megindítása érdekében,
- megerősítse belső motivációit,
- megtalálja szűkebb környezetében a támogatókat, azokkal javítsa társas kapcsolatait,
- képessé váljon arra, hogy a saját maga által megfogalmazott célok (vagy egyéni fejlesztési tervében meghatározott célok) elérése érdekében lépéseket tegyen,
- munkaerő-piaci, szociális és mentális helyzetének megoldása és az elhelyezkedés akadályainak elhárulása érdekében önállóan vagy segítséggel megtalálja a megfelelő szolgáltatásokat, információkat, felvegye és tartsa a kapcsolatot az állami vagy más szervekkel.

A szolgáltatás célcsoportja:

Aktív korú nem foglalkoztatott személyek, akiknek élethelyzetük miatt nehéz elhelyezkedni, ezért távol kerültek a munkaerőpiactól (pl. tartósan munkanélküliek, alacsony iskolai végzettségűek, romák).

A segítő mentorálás javasolt alaptevékenységei az EFOP 1.5.3.-16-2017-00069 projekt keretein belül:

⁵

https://nfsz.munka.hu/Allaskeresoknek/Lapok/allaskeresoknek_szolgaltatasok/allaskeresoknek_tanacsadas/content/ak_mnkozv_mentori_szolg.aspx

1. Helyzetfeltárás

Tevékenység célja a célcsoporttag egyéni igényeinek meghatározása, a szolgáltatás megkezdéséhez a bizalmi légkör kialakítása a mentorral.

Tartalma:

- Kapcsolatfelvétel, adatrögzítés: kötetlen beszélgetés keretében a célcsoporttag szolgáltatáshoz szükséges személyi adatainak rögzítése (adatkezelési hozzájárulással)
- Helyzetfeltárás: a célcsoporttag élethelyzetének megismerése, egyéni elképzeléseinek céljainak, terveinek számbavétele
- A találkozások (mentori segítség) rendszerességének meghatározása a célcsoporttag érdekei, igényei alapján.

2. Egyéni vagy csoportos önértékelést javító, személyiségfejlesztő beszélgetés/megerősítés

Tevékenység célja a célcsoporttag személyiségének feltérképezése, a munkavállaláshoz szükséges egyéni értékek feltárása, megerősítése. A résztvevő elindítása az önbizalom erősítéssel helyes önértékelés kialakítása felé.

Tartalma:

- saját erősségeik és gyengeségeik megismerése, beazonosítása
- akaraterő és önbizalom erősítése, ezen belül:
 - rövid és hosszabbtávú célok egyéni megfogalmazása
- szemléletformálás, tudatosság erősítése, ezen belül
 - családon belüli problémakezelés, gyermeknevelés.⁶

3. Motiváló felkészítés (egyéni vagy csoportos)

Tevékenység célja az érintett személy motivációs alapjának felméréséből kiindulva a egyéni beszélgetések vagy csoportos foglalkozáson keretében a részvétel útján fejleszti és fenntartja az inaktív munkát keresők motivációját az elhelyezkedésre, és egyéb szolgáltatásokban történő részvételre. Célja a megfelelő döntés előkészítése, de a döntést minden esetben a résztvevőnek kell meghoznia

Tartalma:

⁶http://kathaz.hu/wp-content/uploads/2019/02/O%CC%88n ismeret_e%CC%81s_szeme%CC%81lyise%CC%81gfejleszte%CC%81s_tananyag.pdf

- Az egyén motivációs alapjának felmérése. Egyéni (általános és humán) motivációk felmérése, feltárása. Területei: önbecsülés, érdeklődés, értékstruktúra, tradíciók stb.
- Belső motiváció (pl.: létszükségletek, ösztönszükséglet, érdeklődés, megbecsülés vágya, érvényesülési vágy, lemaradástól való félelem, sikerélmény, kudarcélmény) feltárása.
- Külső motiváció (pl.: társadalom elvárása és igénye, a szakmai ismeret színvonala, a környezet utánzásra készítő magatartásmintái) feltárása.
- Motiváció fejlesztése.
- Motiváció fenntartása.⁷

4. Személyi célok meghatározása kapcsolat felvétel

A tevékenység célja a mentorral együttműködve egyéni fejlesztési terv megvalósítási szakaszainak meghatározása, figyelembe véve, hogy a célcsoporttag mely szolgáltatásokban, kompetenciafejlesztő foglalkozásokba kíván bekapcsolódni.

A segítő mentori szolgáltatás nem foglalja magában szükségszerűen minden érintett célcsoporttag számára a 4. alaptevékenységben az egyéni fejlesztési terv kidolgozását, de a rendszeresen tanácsadást igénylők esetében javasolt egyéni fejlesztési terv összeállítása (ez mentori feladat).

Ezen alaptevékenység célja, hogy a résztvevő segítséggel vagy önállóan megtalálja a megfelelő szolgáltatásokat, információkat, felvegye és tartsa a kapcsolatot az állami vagy más szervekkel.

Tartalma:

- Elérendő munkahely meghatározása
 - Segítségnyújtás az egyéni célok megvalósítását segítő reális munkavállalás végiggondolásában.
 - Álláskereséshez kapcsolódó szolgáltatások ajánlása (pl. állásbörze)
 - Munkatanácsadás ajánlása, ha az akadályozó tényezők feltárásához és elhárításához tervezés szükséges.
- Szolgáltatásokban való részvétel és együttműködés
 - A célcsoporttag feltárt szükségleteihez igazodó szolgáltatások ajánlása (a projekt keretein belül vagy azon kívül), és a célcsoporttag bevonásának segítése e szolgáltatás(ok)ba és bennmaradásának támogatása.

⁷ <http://www.titonline.hu/tamop262/index.php/tevekenysegek/2-uncategorised/8-motivacios-csoportfoglalkozas-sztenderd-szerinti-leirasa>

4. Program/tematika módszertani elemei

A szolgáltatás egyéni, személyesen nyújtott és személyre szabott szolgáltatás, tevőleges közreműködés és segítségnyújtás. A segítő mentori szolgáltatás az ügyfél aktív részvételére, együttműködésére épül, összhangban az egyén önrendelkezési jogával.

A mentor pártfogó, ösztönző, támogató, tanácsadó, segítségnyújtó, célja a beilleszkedési folyamat segítése.

Alkalmazott módszerek:

- információnyújtás,
- tájékoztatás, felvilágosítás,
- mentális és szakmai támogatás, irányítás,
- tanácsadás, személyes kísérés
- problémakezelés, probléma megoldási módszerek közvetítése,
- motiválás, bevonás,
- döntések elősegítése,
- megerősítés, bizalomépítés, önbizalomépítés
- személyes segítő háttér biztosítása,
- konzultáció, egyeztetés a célcsoporttag szükségletei szerint:
 - a családtagokkal,
 - a munkaerő-piaci szolgáltatást végző szervezettel,
 - a szociális intézménnyel, önkormányzattal,
 - a civil szervezettel,
- dokumentumok elkészítése, ügyintézés segítése,
- kapcsolatrendszer kialakítása és működtetése.

A mentorálás során biztosítani kell:

- az egyén és a mentor közötti állandó visszacsatolást,
- a tanácsadás során a résztvevők egymás iránti elfogadását, segítő légkör kialakulását,
- önálló döntéshozatal megalapozását, lehetőségét,
- a feszültségek feloldását és a nyugalmas, nyílt, őszinte légkört,
- a tapasztalatok, kérdések, ötletek megbeszélését,
- az egyéni érzékenységet, emberi méltóság, személyiségi jogok, pillanatnyi lelki és fizikai állapot figyelembevételét, tiszteletben tartását,

- a mentorálási folyamat során a résztvevők személyiségi jogainak, meggyőződési, vallási, etnikai hovatartozásának messzemenőig figyelembevételét, tiszteletben tartását.

A segítő mentorálás értékelésének módja:

- Kimeneti indikátorok: mentori szolgáltatásban részt vettek száma – mentori napló, tanácsadási napló
- Eredmény indikátorok:
 - kompetenciafejlesztő képzésbe lépettek száma, azt eredményesen elvégzők száma – képzési szerződés, tanúsítvány
 - további szolgáltatást igénybe vevők száma – együttműködési megállapodások száma
 - egyéni fejlesztési tervben foglaltakat teljesítők száma – lezártegyéni fejlesztési tervek
- Hatás indikátorok: foglalkoztatási osztály által regisztrált személyek száma

A tematikához nem készítünk önálló egyéni fejlesztési tervet, mivel azt az EFOP 1.5.3. felhívás szakmai mellékletei tartalmazzák. A mentor/ezetmenedzser munkatársak ezt a dokumentummintát használják.

5. Program/tematika mintadokumentumai/ módszertani segédletek

a. Interneten elérhető önértékelő, önbizalom erősítő, motiváló tesztek (válogatás):

<https://udvaronc.hu/onbizalom-teszt.php>
<https://www.ertekesvagy.hu/8-kerdeses-onismereti-teszt/>
<https://stresszdoktor.hu/test/Onertekeles-kerdoiv.html>
<http://onbizalomedzo.hu/onbizalom-teszt/>
<http://jovobejaro.hu/onbizalom/onbizalom-teszt/>
<https://naturterapia.hu/blog/onbizalom-teszt-avagy-hogyan-ertekeljuk-onmagunkat/>
<http://www.azirastukreben.hu/10-es-1-tipp-onbizalumnoveleshez>
http://www.lelkititkaink.hu/szemelyes_eredmenyesseg_teszt_2.html
<http://www.karrierdebrecen.hu/kezdolap/blog-neked/279-onismereti-motivacios-tesztek>
<http://www.businesscoach.hu/hirlevel/korlevel1201a/korlevel1201a.htm>

b. Önismereti, önértékelési gyakorlatok

Eysenck-féle személyiség tipológia teszt:

Néhány kijelentés következik, amelyek a magatartására, érzelmeire, viselkedésére vonatkoznak.

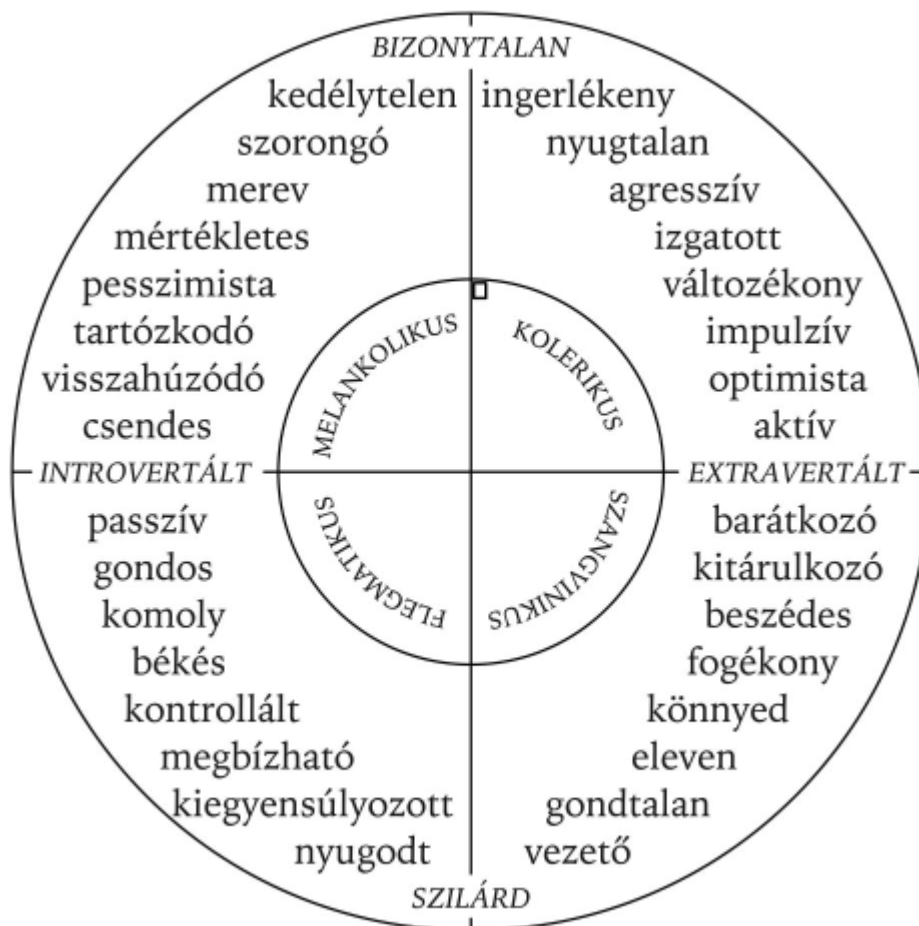
Ha a kijelentés illik Önre (jellemzi Önt), akkor adjon Igaz (I), ha nem, akkor nem Igaz jelzést (N).

Mivel az első közvetlen benyomás alapján célszerű döntenie, ezért dolgozzon gyorsan, ne fontolgassa sokáig válaszáat! Az egész kérdőív kitöltése ne tartson sokáig. Nem intelligencia vagy képesség tesztről van szó, tehát nincsen helyes vagy helytelen válasz, illetve minden teszt csak pillanatnyi érzelmi állapotot mér. Kérjük minden kérdésre válaszoljon.

1. Mindig tudok találó választ adni a hozzám intézett megjegyzésekre.
2. Olyan dolgokról is szoktam álmodozni, amelyeket később mégsem valósítok meg.
3. Ragaszkodom ahhoz, hogy a barátaim a munkában ne hátráltassanak.
4. Ha egyszer valamit megígértem, mindig megtartom még akkor is, ha az nagyon kínos nekem.
5. Gyakran elégedetlen rossz a hangulatom.
6. Általában gyorsan és biztosan cselekszem.
7. Utazás esetén előre megtervezem és rögzítem az útirányt, amelytől nem szívesen térek el.
8. Könnyen és fesztelenül fel tudok oldódni.
9. Soha nem jövök ki a sodromból.
10. Gyakran megtörténik, hogy a gondolataim elkalandoznak, amikor a figyelmemet összpontosítani akarom.
11. Miután az élet dolgait valódi jelentőségükben megismertem, határozott elképzelést alakítottam ki azokról.
2. Beszédesnek tartom magam.
13. Azt gondolom magamról, hogy különösen ideges és feszült vagyok.

14. Értelmes ember aszerint ítéli meg mások viselkedését, hogy saját maga mit tenne hasonló helyzetben.
15. Nincsenek hiányosságaim.
16. Szívesen álmodozom.
17. Mások élénknek tartanak.
18. Gyakran érzem magam különösebb ok nélkül fáradtnak és fásultnak.
19. Kellemetlenül érintenek a változások (pl. munkahely, útirány, lakás) amiatt, mert érzelmileg ragaszkodom valamihez.
20. Csoportos tevékenység esetén szívesen vállalom a vezetést.
21. Vagy összpontosítsa az ember egy feladatra magát, vagy inkább el se vállalja azt.
22. Előfordul, hogy időnként túlarad bennem az energia, máskor pedig lusta és lassú vagyok.
23. Néha én is pletykálok.
24. Élénk embernek tartom magamat.
25. Előfordul, hogy makacsul visszatérő értelmetlen gondolatok kínoznak.
26. Egyes ruhadarabokhoz, szabályokhoz, színekhez annyira hozzászoktam, hogy nem szívesen térek át másra.
27. Érzelmeimben könnyen meg lehet sérteni.
28. Fesztelen társaságban is nehezen tudok feloldódni.
29. Úgy gondolom, hogy a minőségre kell ügyelni, és csak a megbízható és tartós dolgokat kell vásárolni.
30. Időnként nyomorultul érzem magam.
31. Társaságban szívesen maradok a háttérben.
32. Mindent bevallanék a vámnál, még akkor is ha soha nem derülne fény a dologra.
33. Könnyen válok lehangolttá.
34. Hogy érdekes személyiséggé váljak az ember, az életét az eszményei szerint kell alakítania és az elveket mindig követnie kell.
35. Előfordul, hogy ok nélkül hol vidám, hol pedig szomorú vagyok.
36. Én szoktam a kezdeményező lenni, ha ismeretségeket kötök.
37. Mindig határidőre elkészülök a munkámmal, és soha nem késem el sehonnan.
38. Könnyen zavarba jövök.
39. Csak akkor fogadjunk el valakit igaz barátunknak, ha az irántunk való igaz vonzalmáról meggyőződünk.
40. Néha feldobottnak érzem magam, néha meg az élettől is elmegy a kedvem.
41. Munkámat általában nagyon komoly ügynek tartom.
42. Idegesít, ha várakoznom kell.
43. Néhány ismerősömet ki nem állhatom.
44. Közreműködtem már valamilyen társaság összehozásában.
45. Elképzelt bajok miatt is szoktam aggódni.
46. Mindig előre megtervezem és megszervezem a munkámat.
47. Előfordul, hogy lényegtelen dolgok túl sok gondot okoznak nekem.
48. Szívesen vállalom aktív szerepeket társas összejöveteleken.
49. Kellemetlenül érint, ha az emberek az utcán, vagy az üzletekben figyelnek.
50. Néha olyasmibe is beleszóllok, amihez nem értek.
51. Kellemetlen, ha bármi megzavar a megszokott dolgaimban.

52. Nagyon ideges vagyok.
53. Szeretem a bizonytalan és előre ki nem számítható dolgokat.
54. Gátlásaim vannak mások jelenlétében, legalább annyira, hogy ilyenkor kevésbé vagyok eredményes, mint lehetnék.
55. Néha olyan érzéseim vannak, hogy legyőzhetetlen nehézségek előtt állok.
56. Ha magammal szemben nagy követelményeket támasztok, akkor azt gondolom, hogy másoknak is így kell tenniük.
57. Szoktam olyan dolgokra gondolni, amelyet másokkal nem szívesen közölnék.
58. Nehezemre esik, ha sok ember előtt kell beszélnem vagy előadást tartanom.



Értékelése:

Számítsa ki a kapott válaszai alapján hány megegyező választ kap! Az első oszlop tartalmazza a kérdések számát a második oszlop a választ (I: Igaz, N: Nem igaz).

Extroverzió Kifelé vagy befelé forduló		Neurocitás Érzelmi stabilitás		Rigiditás Alkalmazkodó képesség		Őszinteség	
1	I	2	I	3	I	4	I
6	I	5	I	7	I	9	I
8	I	10	I	11	I	15	I
12	I	13	I	14	I	23	N
17	I	16	I	19	I	32	I
20	I	18	I	21	I	37	I
24	I	22	I	26	I	43	N
28	N	25	I	29	I	50	N
31	N	27	I	34	I		
36	I	30	I	39	I		
38	N	33	I	41	I		
44	I	35	I	46	I		
48	I	40	I	51	I		
49	N	42	I	53	N		
54	N	45	I	56	I		
58	N	47	I				
		52	I				
		55	I				
		57	I				

Négy alapvető kategóriát vizsgál a teszt. Minden kategóriában szorozza meg a kapott megegyező válaszok számát kettővel, majd az eredmények alapján helyezze el saját eredményét az alábbi koordináta rendszerben kategóriák szerint: Extroverzió- Intraverzió Introvertált (0) ◇ Közepes (16) ◇ Extravertált (32) Minél magasabb a kapott pontszám, annál extrovertáltabb a vizsgált személy.

Neurocitás: (Érzelmi stabilitás, labilitás) Érzelmileg stabil (0) ◇ Közepes (19) ◇ érzelmileg labilis (38) Minél magasabb a pontszám annál labilisabb érzelmileg a vizsgált személy. A fenti két kategória együttesen is vizsgálható és elhelyezhető egy közös koordináta rendszerben, az alábbiak szerint:

Érzelmileg labilis (38)
Introvertált (0) Közepes (16,18) Extravertált (32)
Érzelmileg stabil (0)

Rigiditás: Rugalmas (0) ◇ Közepes (15) ◇ Merev (30) A vizsgált személy rugalmasságát, konformoknak, elvárásoknak való megfelelését vizsgálja, minél magasabb a pontszám annál kevésbé rugalmas az adott személyiség.

Őszinteség: Őszinte (0) ◇ Közepes (8) ◇ Konform (16) Vizsgálja a vizsgált személy őszinteségét a felvevőhöz, mennyire adott konzekvens válaszokat az adott személy. Minél magasabb a

kapott pontszám annál inkább akart a vizsgált személy megfelelni a helyzetnek és a teszt illetve saját elvárásainak, annál kevésbé volt őszinte.

Megbecsülés, mint az önbizalom erősítése

Egy-egy beszélgetés alkalmával érdemes önbizalom erősítő gondolatokat átadni a célcsoporttagnak. Ez lehet egy idézet, vagy akár 1-1 lépésekre, pontokba szedett iránymutatás.
pl.:

1. Ha valaki kedves és figyelmes volt hozzád, mondj érte köszönetet.
2. Ha valaki tett azért, hogy jól érezd magad, szólj néhány elismerő szót.
3. Ha sérelem ért és valaki kiállt melletted, mondd meg neki, hogy tiszteled őt.
4. Ha valaki figyelmesen meghallgatott téged, köszönd meg neki néhány kedves szóval.
5. Ha kifejezed megbecsülésed családot, környezeted felé, akkor tőlük is megbecsülést kaphatsz, ami annyit jelent, hogy elismernek, értékelnek és értékesnek tartanak téged. Megbecsülést adni és kapni egyaránt jó érzés. Adj megbecsülést, hogy megbecsülést kaphass!⁸

Azokra hallgass, akik már eljutottak oda, ahova te is szeretnél eljutni!

Mindig magadhoz mérd magad!

⁸ Garay Éva: KULCSKOMPETENCIÁK FEJLESZTÉSE KÉPZÉSI PROGRAM RÁHANGOLÓ, MOTIVÁLÓ TRÉNING

c. Motivációs gyakorlatok

Segítő beszélgetés kezdete:

- hogy vagy ma?

- hogyan éreztél a mai napon a találkozóra?

Válassz a képek közül! Indokold meg a választásod!



Motivációs teszt

Mondatbefejezések

Olvassa el és fejezze be a megkezdett mondatokat. A felkínált 20 lehetőségből legalább 5 mondatot fejezzen be. Némi gondolkodás után fejezze be a kezdődő mondatokat szóban és/vagy írja le azokat. A kitöltés/befejezés után közös megbeszélés következik.

1. Nagyon meg volnék elégedve, ha
2. Arra vágyom, hogy
3. Nekem az a legfontosabb, hogy
4. Meg fogom valósítani
5. Azt akarom, hogy
6. Jó lenne, ha
7. Örülnék annak
8. Nem sajnálnék semmit
9. Elhatároztam, hogy
10. Megpróbálom
11. Az volna a legnagyobb jutalom
12. Boldoggá tenne
13. Minden tőlem telhetőt megteszek azért, hogy
14. Az életemben a legfontosabbnak érzem
15. Még elérhetem, hogy
16. Nem szeretném, ha
17. Küzdök az ellen, hogy
18. Nem szeretek arra gondolni, hogy
19. Nagyon sajnálnám, ha
20. Céljaimmal ellenkezne, ha

d. Személyes célok meghatározása

1. VIZSGÁLD MEG A JELENLEGI HELYZETED!

Milyen életszerepeid vannak, és miben szeretnél sikeres lenni?

Ahány ember, annyi féle, de mindenki "szerepeket játszik". Más szerepben vagyunk anyaként, más szerepben barátként, és megint más szerepben párként. Vizsgáld meg, hogy te milyen szerepeket töltesz be, és azok közül melyek fontosak a számodra? Állítsd fontossági sorrendbe, hogy mely szerepek a legfontosabbak a számodra! Gondold végig, hogy mikor érzed magad igazán boldognak!

2. CÉLMEGHATÁROZÁS ELŐTT: MIK AZ ÁLMAID?

Az álmaink amolyan vágyak, amiket nehezen tudunk pontosan körülírni, amolyan érzések, képek, melyekre vágyunk. De nem konkrét dolgok. Álom például, ha szeretnél egy nagyobb házat, boldog párkapcsolatot. Írd le, milyennek szeretnéd, ha mások látnának!

3. CÉLKITŰZÉS: AZ ALAPCÉLOK

A szerepek és álmaid alapján határozd meg az alapcéljaid.

Figyelj arra, hogy a cél:

- pontos és jól körülhatárolt legyen,
- mérhető legyen,
- reális, elérhető legyen,
- fontos legyen, olyan legyen, ami elégedettséggel tölt el,
- legyen időhatára (mikorra akarod elérni)

4. CÉLOK ELÉRÉSE: HOGYAN FOGOD ELÉRNI EZEKET A CÉLOKAT?

A célok leírása növeli azok teljesülésének az esélyét. Vedd számba milyen lépések szükségesek a céljaid eléréséhez.

A következő kérdésekre adj választ:

Milyen akadályok merülhetnek fel?

Kikre számíthatsz, és kik akadályozhatnak a célod elérésében?

Milyen kockázatok hiúsíthatják meg a terved?

Neked miben kell fejlődnöd? Milyen szokásodon kell változtatnod?

5. VALÓSÍTSD MEG A CÉLOD!

A célod eléréséhez biztos, hogy változtatnod kell. Ebben sokat segít egy célnaptár, ahol minden nap jelölheted, ha megtetted a szükséges lépést. Ez segít, hogy minden nap betartsd az elhatározásod, és célodhoz vezető új szokást alakíts ki.⁹

AZ ÉN CÉLNAPTÁROM											
2019-ban elérem, hogy _____ !											
Január	Február	Március	Április	Május	Június	Július	Augusztus	Szeptember	Október	November	December
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29		29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31		31		31		31	31		31		31

Határozd meg a célt. Pipáld ki azt a napot, amelyiken megtetted a szükséges lépést. A legelső sorban pipáld ki azt a hónapot, amelyikben eleget tettél a célodnak. Ne hagyj ki egyetlen napot sem!

⁹ <https://szendreiadam.hu/celok/celok-elere-se-a-penzugyekben/>

e. Segítő szervezetek, kapcsolatok

A család és gyermekjóléti szolgálat elérhetőségének adatait a GYES-GYED-ről visszatérő nők számára készített tematika tartalmazza.

1. Lenti Járási Hivatal Foglalkoztatási Osztály

Az osztály illetékességi területe:

Alsószenterzsébet, Baglad, Barlahida, Belsőárd, Bödeháza, Csesztreg, Csömödér, Dobri, Felsőszenterzsébet, Gáborjánháza, Gosztola, Hernyék, Iklódbördőce, Kálócfa, Kányavár, Kerkabarabás, Kerkafalva, Kerkakutas, Kerkateskánd, Kissziget, Kozmadombja, Külsőárd, Lendvadedes, Lendvajakabfa, Lenti, Lovászi, Magyarföld, Márókföld, Mikekarácsonyfa, Nemesnép, Nova, Ortaháza, Páka, Pórszombat, Pördefölde, Pusztaapáti, Ramocsa, Rédics, Resznek, Szentgyörgyvölgy, Szécsisziget, Szijártóháza, Szilvagy, Tormafölde, Tornyiszentmiklós, Zalabaksa, Zalaszombatfa, Zebecke

Címe: 8960 Lenti, Templom tér 11.

Telefon: 92/551-035

Félfogadás:

Hétfő: 8.00 – 12.00; 13.00 – 15.00

Kedd: 8.00 – 12.00; 13.00 – 15.00

Szerda: nincs

Csütörtök: 8.00 – 12.00; 13.00 – 15.00

Péntek: 8.00 – 13.00

2. Lenti Járási Hivatal Hatósági, Gyámügyi és Igazságügyi Osztály

Címe: 8960 Lenti, Templom tér 11.

Telefon: 92/551-730

Félfogadás

Hétfő: 8.00 – 11.30; 13.00 – 16.00

Kedd: nincs

Szerda: 8.00 – 11.30; 13.00 – 16.00

Csütörtök: 8.00 – 11.30; 13.00 – 16.00

Péntek: nincs

3. Házi segítségnyújtást biztosító szervezetek településenként:

Csesztreg

Kolping Gondozási Központ Lenti és Kistérsége Csesztregi telephely

8973 Csesztreg, Deák Ferenc u. 1.

Tel.: +36-92/573-088; +36-20/801-2613

kolpingcsesztreg@gmail.com

<http://www.kolpinglenti.hu/>

Látogatási idő:

Hétfőtől Péntekig: 10:00-17:00

Lenti

Kolping Gondozási Központ Lenti és kistérsége
Cím: 8960 Lenti Templom tér 11.
Tel: +36-92/551-086, +36-92/ 551-175
Fax: +36-92/551-175
E-mail: kolpingotthonlenti@gmail.com

Lovászi

Lovászi Gondozási Központ
8878 Lovászi, Petőfi u. 1.
+36-92/376-021
gondozasik.@gmail.com
Nyitvatartás:
Hétfőtől Péntekig: 08:00-16:00

Rédics

Kolping Gondozási Központ Lenti és Kistérsége Rédicsi telephely
8978 Rédics, Petőfi utca 35.
+36-92/351-621

Zalabaksa

Zalamenti és Órségi Szociális Alapszolgáltatási Intézmény
Házi segítségnyújtás Szolgáltatás
Cím: 8999 Zalalövő, Kossuth L. utca 4.
Tel.: +3692371029
Házi gondozó: Konkoly Vera
Telefon: +36-30/665-0074
Házi gondozó: Simon Jánosné
Telefon: +36-30/472-4211

A házi segítségnyújtás ellátása társulások formájában történik. Lenti térségében érintett települések: Zalabaksa, Kálócfa, Kerkabarabás, Kozmadombja, Pórszombat, Pusztapáti, Szilvagy, Szentgyörgyvölgy, Márokföld, Ramocsa

4. Falugondnoki szolgálatok településenként

Alsószenterzsébet

Alsószenterzsébet Község Önkormányzatának Falugondnoki Szolgálata
8973 Csesztreg, Dózsa Gy. u. 2.
+36-92/573-020/23
igazgatas@csesztreg.hu
Elérhetőségi idő: Hétfő: 08:00-12:00; 13:00-16:00
Kapcsolattartó: Némethné Simon Beáta
Falugondnoki járműben szállítható személyek száma: 9 fő
Alsószenterzsébet látja el a szükséges falugondnoki feladatokat Kerkakutason és Felsőszenterzsébeten is.

Gáborjánháza

Hetési Falugondnoki Szolgálat Gáborjánháza

8969 Gáborjánháza, Béke utca 2.

+36-20/248-4051

Elérhetőségi idő: Munkanapokon: 07:30 – 16:00

Kapcsolattartó: Kovács László falugondnok

Falugondnoki járműben szállítható személyek száma: 8 fő

Gáborjánháza látja el a szükséges falugondnoki feladatokat Bödeháza, Szijártóháza, Zalasombatfa településeken.

Gosztola

Gosztolai Falugondnoki Szolgálat

8960 Gosztola, Fő út 37.

+36-20/335-8002

Elérhetőségi idő: Munkanapokon: 07:30 – 16:00

Kapcsolattartó: Fliszár Szilárd falugondnok

Falugondnoki járműben szállítható személyek száma: 8 fő

Gosztola látja el a szükséges falugondnoki feladatokat Lendvadedes településen is.

Kányavár

Falugondnoki Szolgálat (Kányavár)

8957, Kányavár, Fő u. 57.

+36-30/244-5985

Kapcsolattartó: Bertalan Tibor

Falugondnoki járműben szállítható személyek száma: 8+1 fő

Kányavár látja el a szükséges falugondnoki feladatokat Pördeföldével szerződésben.

Kerkafalva

Kerkafalva Község Önkormányzatának Falugondnoki Szolgálata

8973 Csesztreg, Dózsa Gy. u. 2.

+36-92/573-020/23

igazgatas@csesztreg.hu

Elérhetőségi idő: Hétfő: 08:00-12:00; 13:00-16:00

Kapcsolattartó: Némethné Simon Beáta

Falugondnoki járműben szállítható személyek száma: 9 fő

Kerkafalva látja el a szükséges falugondnoki feladatokat Ramocsán és Magyarföldön.

Külsősárd

Külsősárdi Falugondnoki Szolgálat

8978 Külsősárd, Kossuth Lajos utca 18

Elérhetőségi idő: Munkanapokon: 07:30 – 16:00

Kapcsolattartó: Tóth László falugondnok

Falugondnoki járműben szállítható személyek száma: 8 fő

Lovászi

Önkormányzati Tanyagondnoki Szolgálat

8878 Lovászi, Kútfej u. 112.

+36-30/237-1335

Elérhetőségi idő: 07:30-16:00

Kapcsolattartó: Nagy József

Falugondnoki járműben szállítható személyek száma: 8 fő

Márokföld

Márokföld Község Önkormányzatának Falugondnoki Szolgálat
8973 Csesztreg, Dózsa Gy. u. 2.

+36-92/573-020/23

igazgatas@csesztreg.hu

Elérhetőségi idő: Hétfő: 08:00-12:00; 13:00-16:00

Kapcsolattartó: Némethné Simon Beáta

Falugondnoki járműben szállítható személyek száma: 8 fő

Nemesnép

Nemesnép Község Önkormányzatának Falugondnoki Szolgálat
8973 Csesztreg, Dózsa Gy. u. 2.

+36-92/573-020/23

igazgatas@csesztreg.hu

Elérhetőségi idő: Hétfő: 08:00-12:00; 13:00-16:00

Kapcsolattartó: Némethné Simon Beáta

Falugondnoki járműben szállítható személyek száma: 9 fő

Fenntartója Nemesnép Község Önkormányzata.

Resznek

Falugondnoki szolgálat – Baglad, Resznek, Lendvajakabfa

Bagladi Falugondnoki Szolgálat

8977 Baglad, Csillag krt. 39

+36-20/299-8020

Elérhetőségi idő: Munkanapokon: 07:30 – 16:00

Kapcsolattartó: Zakály László falugondnok

Falugondnoki járműben szállítható személyek száma: 8fő+sofőr

Baglad látja el a szükséges falugondnoki feladatokat Resznek Lendvajakabfa, Belsőárd településeken.

Szentgyörgyvölgy

Falugondnoki szolgálat

Szentgyörgyvölgy Község Önkormányzatának Falugondnoki Szolgálat

8975 Szentgyörgyvölgy, Kossuth Lajos utca 31.

+36-30/291 38 97

domjaniren@freemail.hu

szentgyorgyvolyg.onkormanyzat@gmail.com

Elérhetőségi idő: Hétfő-péntek: 08:00-16:00

Kapcsolattartó: Domján Irén

Falugondnoki járműben szállítható személyek száma: 8 fő

Zalabaksa

Falu- és tanyagondnok szolgáltatás- Tanyagondnokság

8971 Zalabaksa, Rákóczi F. út 24.

+36-30/636-0437

zalafalu@t-online.hu

<http://zalabaksa.hu/hu/onkormanyzat/szocialis-alapszolgalattasok/>

Elérhetőségi idő: igény szerint, előzetes egyeztetés alapján

Kapcsolattartó: Kámán Lajos

Falugondnoki járműben szállítható személyek száma: 8+1 /sofőr/