

## EFOP -3.7.3.-16-2017-00170

**A kedvezményezett neve:** Bakonyszombathely Község Önkormányzata

**A projekt címe:** Egész életen át tartó tanulás Bakonyszombathely községben

**A szerződött támogatás összege:** 79.516.268.-ft

**A támogatás mértéke** (%-ban): 100%

**A projekt időszaka:** 2018. 04.21- 2020.03.31

**Tervezett befejezési dátum:**2020.03.31

**Projekt teljes azonosító száma:** EFOP -3.7.3.-16-2017-00170

**Az egész életen át tartó tanuláshoz hozzáférés  
biztosítása– EFOP-3.7.3-16 pályázat  
tartalmának bemutatása**

*Az egész életen át tartó  
tanulásformák kialakítása  
Bakonyszombathelyen*



**SZAKMAI TERV**

**Bakonyszombathely Község Önkormányzatának  
pályázata**

<p><b>Tanfolyam- életvezetési készségek fiataloknak</b></p>	<p>Az életben nincsenek recepttel megoldható helyzetek, tiszta személyiség-típusok vagy mindig működő problémamegoldó technikák. Ezen foglalkozások alkalmával lehetőség nyílik megoldásokat találni a nehéz előrelépés, az emberismeret, az önismeret és a társismereti témakörökben. Emellett segít az egyénnek, hogy megtalálja belső, eddig rejtett tartalékait. Megtanít arra, hogy hogyan lehet stabil érzelmi tónusra és gyors döntési képességre szert tenni minden helyzetben. Az eredmény egy biztosabb, határozottabb habitus, nyíltabb, lehetőségekben jóval gazdagabb élet. Az eredmény a kiegyensúlyozott, stresszt jól kezelő személy és a boldog, harmonikus család.</p> <p><b>Kapcsolódó program:</b> klub, szakkör, műhelyfoglalkozás</p>
<p><b>Klubfoglalkozás- Társas-játék – társasozós esték</b></p>	<p>A klub célja, hogy minél több embert megismertessen a társasjátékok hasznosságával, illetve azok változatosságával, és kulturált szórakozási lehetőséget biztosítson a résztvevők számára. További pozitív hatásai résztvevőkre, hogy a játék során könnyebben ellazulnak, feloldódnak, megnyílnak embertársaiknak, ezáltal kötetlenül, bizalommal beszélgethetnek egymással. A közösségi alkalmak erősítik a legjobban a helyi közösségeket.</p> <p><b>Kapcsolódó program:</b> szabadegyetem, kompetencia fejlesztő tábor, műhelyfoglalkozás</p>
<p><b>Klubfoglalkozás- Gazdálkodj okosan – vállalkozók klubja</b></p>	<p>Mint az élet oly sok más területén, a pénzügyekben is az önfejlesztés révén érhetünk el nagyobb eredményeket. A klubalkalmak során a résztvevők ismereteket kapnak a pénzügyi világgal kapcsolatban, melyeket összemérhetik saját szokásaikkal, majd tréning után erősen másszemlélettel fognak tekinteni a pénzre! A pénzügyek sokkal egyszerűbbek, mint a legtöbb ember gondolja. Néhány szabályt követve óriási változásokat tud elindítani az ember saját életében. Célja a pénzzel való gondolkodás pozitív megváltoztatása.</p> <p><b>Kapcsolódó program:</b> tanfolyam, műhelyfoglalkozás</p>
<p><b>Havi szakkör-nemzeti- és helyi hagyományaink</b></p>	<p>A hagyományok ápolása és fiatal nemzedékekre való átörökítés szerepét a falvakban számos tevékenységek végzése jelentette. Ezen alkalmak mára egyre ritkábbak. E hagyományt kívánja feleleveníteni havi rendszerességgel megrendezésre kerülő szakkörünk. A résztvevők (fialoktól egészen az idősekig) elsajátítják a szövés és hímzés alapjait. Ezen kívül egy közösségként működve segítik egymást, az idősebbek átadják tudásukat a fiatalabbaknak. Történetek mesélése közben közösséggé kovácsolódik a szakkör, akik egymással praktikákat megosztva fejlesztik varrástudásukat. A szakkör keretein belül megismerkednek a népi ruha készítésének fortélyáival, maguknak is készítve egy darabot.</p> <p><b>Kapcsolódó program:</b> klub, szabadegyetem, műhelyfoglalkozás</p>
<p><b>Havi szakkör- sportszakkör</b></p>	<p>A rendszeres testmozgást elősegítő programok az egész testre pozitív hatással vannak, számos összefüggés bizonyítja a stressz-csökkentő hatását is. Egy óra közepesen intenzív mozgás után – különösen, ha csoportosan végezzük – elfelejtjük a nap során felgyűlt problémákat és csak a testünk jelzéseire koncentrálnak. A levezetett feszültséggel együtt növekszik az energiaszintünk, nő az optimizmusunk, a rendszeres mozgás erősíti az önbizalmat, csökkenti a depresszió és a nyugtalanság tüneteit. A fiatalok számára különösen fontos a sport, a mozgás és az egészséges életmód gyakorlása, ami által a szervezetük erősebb lesz, ellenállóbbá válnak a betegségekkel szemben. A rendszeres testmozgást népszerűsítő csoportos alkalmak szervezésének célja ezért az életmód változtatás motiválása, az egészséges életmód népszerűsítése, olyan szellem kialakítása, amely tudatos egészségmegőrző és fejlesztő magatartásra ösztönöz. E mellett a csapatsportok gyakorlása új közösségek kialakulását is eredményezi.</p>

	<b>Kapcsolódó program:</b> szabadegyetem, műhelyfoglalkozás
<b>Ismeretterjesztő előadássorozat- Hétköznapi pszichológia</b>	<p>A foglalkozás résztvevői kötetlenül, bizalommal beszélgethetnek munkahelyi-magánéleti örömeikről, nehézségeikről és saját magunkról. Megoszthatjuk egymással örömeinket, sikereinket és a neveléssel kapcsolatos nehézségeinket is. A foglalkozások témáit szakértől, pszichológusok moderálásával járják körül a résztvevők. A program során érintett témakörök többek között a konfliktusok természete, típusai, a frusztráció, stressz, konstruktív és destruktív konfliktuskezelés, az álkonfliktusok felismerése és elkerülése, a kreatív megoldások, valamint a konfliktusmegoldó technikák megismerése. Képes lesz a résztvevő olvasni a "jeleket", megfejtetni a másik fél metakommunikációját, és azonosítja a másik fél ún. én-állapotát, megismeri saját domináns konfliktuskezelő stílusát és szélesíti saját konfliktuskezelő repertoire-ját, valamint megtanulja, hogyan oldjon meg krónikusan elhúzódó problémákat</p> <p><b>Kapcsolódó program:</b> tanfolyam, szabadegyetem, szakkör</p>
<b>Műhelyfoglalkozás- művészet – terápia</b>	<p>A művészetterápián belül a képzőművészet-terápiát céloztuk meg, ami egy olyan komplex terápiás forma, melyben a terapeuta az alkotó folyamat nélkülözhetetlen része, a gyermek társa, hiszen ő segíti megélni a gyermeknek az alkotás adta örömeit, a sikerélményt, melyet a létrejött produktum látványa okoz, és ezzel egy olyan élményben részesül a gyermek, melyben önmagával és környezetével harmonikus kapcsolatba kerül.</p> <p><b>Kapcsolódó program:</b> művészeti csoport, kompetencia fejlesztő tábor, műhelyfoglalkozás</p>
<b>Művészeti Csoport, alkotócsoport- tánc ház</b>	<p>A tánc, szintén egy ősi örömforrás. Egyes néphagyományok ma is elevenen élnek, nem meglepő, ha kicsi és nagy egyaránt örömmel éneklő népdalokat és ropja a népi táncokat. Sokan tanulnak népzene, néptáncot. A tánc ház keretében fel lehet eleveníteni egy régen tanult táncot és lehet újat is tanulni. A rendszeresen megtartott tánc ház alkalmas biztosítja a továbbfejlődésre. Célcsoport: gyerekek és felnőttek egyaránt.</p> <p><b>Kapcsolódó program:</b> havi szakkör, klubfoglalkozás</p>
<b>Műhelyfoglalkozás- állástalálók – álláskeresési technikák- és kompetenciák fejlesztése</b>	<p>A Műhelyfoglalkozás célja megismertetni a résztvevőkkel az álláskeresési technikákat, a proaktivitás szerepét a XXI. században, amely magában foglalja a tudáskonceptió változásait is. Cél tovább a kompetencia értelmezések megismertetésén túl a kulcskompetenciák alapvető fogalmainak (önmeghatározás, önbemutató, stratégiaalkotás stb.) bemutatása. A résztvevők megismerik például a szociális és életviteli kompetenciák fejlesztésének szükségességét. Cél emellett a saját szerepértelmezés sokrétűségének bemutatása szimulációs játékon keresztül. Végül célja a foglalkozásnak a projektorientált kompetenciafejlesztés elsajátítása a kooperatív technikák és differenciálás módszereinek bevonásával.</p> <p><b>Kapcsolódó program:</b> szabadegyetem, klub, tanfolyam</p>
<b>Szabadegyetem- Egészségmegőrzés napjainkban</b>	<p>Egészséges táplálkozásról - egészségmegőrzésről sokat hallunk mostanában, mégis nehéz eligazodni az egymásnak ellentmondó információhalmazban. Első lépésként tisztázzuk mit jelent az „egészséges táplálkozás” fogalma. Sokan egészséges ételek fogyasztását értik alatta. Az „egészséges étel” nem megfelelő kifejezés, hiszen a forgalomban lévő élelmiszerek mindegyike egészségesnek tekinthető. Viszont vannak olyan ételek, italok, amelyek fogyasztása gyakrabban, másoké jóval ritkábban ajánlott. Az egészséges táplálkozás jegyében megvalósított szabadegyetemet azoknak az érdeklődőknek szervezzük, akik a saját kezükbe akarják venni az egészségüket, azoknak, akik az egészségük megőrzése és helyreállítása érdekében készek magukat képezni és használni a meglévő alternatív módszereket. A programsorozat alatt célunk, hogy szakemberek közreműködésével tudjanak meg a jelentkezők többet arról, mit tehetnek az egészségükért. A tevékenység célja olyan pozitív beállítódásoknak, magatartásoknak és szokásoknak a</p>

	<p>kialakulását segíteni, amelyek az egyén egészségi állapotát hosszú távon javítják és meghatározzák, felkészíteni a résztvevőket arra, hogyan legyenek képesek életmódjukra vonatkozóan helyes döntéseket hozni, egészséges életvitelt kialakítani.</p> <p><b>Kapcsolódó program:</b> kompetenciafejlesztő tábor, ismeretterjesztő előadás, műhelyfoglalkozás</p>
<p><b>E-learning foglalkozások-hatékony olvasás technikája</b></p>	<p>Ki ne szeretne kétszer gyorsabban olvasni. Ám ehhez nem elegendő gyorsítani szemmozgásunkon, különféle technikákkal a megértési szintet is növelnünk kell. Jelentős fejlődés érhető el a technikák elsajátításával, ám ehhez tudatosság, koncentráció és sok gyakorlás szükséges. Az elsajátított technikát a résztvevők az élet számos területén tudják, majd hasznosítani, legfőképpen munkahelyen. A hatékony olvasás nem csak az olvasás felgyorsulásával, hanem a megértés növelésével is együtt jár.</p>
<p><b>E-learning foglalkozások-hatékony olvasás technikája</b></p>	<p>Az írott szöveg sokféle lehet: tananyag, használati utasítás, újságcikkek, tudományos értekezés, regény, személyes levél, nyomtatvány, dokumentum, telefonkönyv stb. Egészen másként közelítünk a különböző szövegekhez, más tempóban, eltérő alapossággal olvassuk ezeket. A résztvevő elsajátítja azokat az elméleti és gyakorlati ismereteket, amivel a hatékony, gyorsolvasás megvalósítható. Az e-learning tanfolyam útmutatót ad ahhoz hogy az értő gyorsolvasási technikával, ütemesebben gyorsabban tudjunk egy adott szöveget elolvasni, feldolgozni. Az elsajátított technikát a résztvevők az élet számos területén tudják, majd hasznosítani, legfőképpen munkahelyen. A hatékony olvasás nem csak az olvasás felgyorsulásával, hanem a megértés növelésével is együtt jár.</p> <p><b>Kapcsolódó program:</b> havi szakkör, tábor, szabadegyetem</p>
<p><b>Kompetenciafejlesztő tábor-Öko-tábor</b></p>	<p>Az ökotábor célja a környezeti nevelés, elsősorban az épített környezettől eltávolodva találkozás a környezettel, helyi ismeretekkel, hagyományos életmóddal. A tábor során lehetősége nyílik a fiataloknak, hogy megismerkedjenek a környezettudatos életmóddal. Fontos cél, hogy megismerhessék a környezeti problémákat úgy, hogy megoldást kapjanak környezetük megóvására, cél, hogy a résztvevők megismerjék azt a szűk környezetet, ahol ezt az egy hetet eltöltik, megismerkedjenek a különböző felszínformákkal, az élőhelyek sokféleségével, vízpart élővilágával a szervezett kirándulások, séták alkalmával. A saját megfigyelés, tapasztalás hozzájárul ahhoz, hogy nyitottabbak legyenek a természet szépségei, értékei iránt. A tábor szervezésekor és a program összeállításában ezek fontos szempontot képviselnek, ezért a napi kirándulási program témájához kapcsolódva ismeretbővítő, rendszerező foglalkozásokat, előadásokat is tervezünk. A kirándulások, rejtvények, feladatok szervezett egységet alkotnak, így bemutatva egy egy téma többféle megközelítését.</p> <p><b>Kapcsolódó program:</b> Ismeretterjesztő előadás, klub, Műhelyfoglalkozás, E-learning képzés</p>
<p><b>Kompetenciafejlesztő tábor- Sport- és egészségtábor</b></p>	<p>A pályázat több elemével, így a tábor szervezésével is az a célunk, hogy a fiataloknak a szabadidő hasznos eltöltésének lehetőségét kínáljuk, és értékékként tovább örökítődjön ez a családban, kortársakban. A tábor célja az egészségtudatos szemlélet kialakítása, a mozgás és sportnépszerűsítése és az egészséges életmódra való nevelés. Programjaik között megtalálhatóak különböző mérések (fittségi tesztek, testzsírszázalék/testtömegindex meghatározás), gyalogtúrák, hegyi kirándulás, előadások, valamint különböző edzésfajták ismertetése, kipróbálása. A sport a szórakozás és az örömkeltés mellett fejleszti a kapcsolatteremtő képességet, a toleranciát, az egészséges életmódot, a testkultúrát, a testi és lelki alkalmazkodást, illetve a fizikai és lelki kondíciót. A sportolással, sportolást előtérbe helyező tábor megszervezésével célunk, hogy a fiatalok képesekké váljanak a társak teljesítményének megbecslésére, és hogy edzettségüket, ellenálló képességüket úgy fejlesszük, hogy kedvező feltételek alakuljanak ki bennük a megbetegedések ellen, a pszichés és fizikai terhelések elviselésére, ezen keresztül a jó pszichoszomatikus közérzet fennmaradására. A sportolásnak közösség</p>

	<p>összehozó, közösség összetartó ereje van, e mellett a felgyülemlett agresszió-kanalizálásnak is egy hatékony módja. A sportolás mellett a tábor során az egészséges életmód többi területével is foglalkozunk, mint például a megfelelő táplálkozás, a káros szenvedélyek mellőzése, a stressz elkerülése és az elegendő pihenés megteremtése. A tábor célja tehát olyan pozitív beállítódásoknak, magatartásoknak és szokásoknak a kialakulását segíteni, amelyek az egyén egészségi állapotát hosszú távon javítják és meghatározzák.</p> <p><b>Kapcsolódó program:</b> szabadegyetem, műhelyfoglalkozás</p>
<p><b>Kompetenciafejlesztő tábor- Honismereti hagyományőrző tábor</b></p>	<p>A hagyományőrző tábor megrendezésének célja a társadalmi összetartozás és – összefogás előmozdítása, a helyi értékek bemutatása, továbbá növelni a térségben lakók hagyományőrzési törekvéseit és a kisebbségek elfogadását. Törekvésünk a nemzetet éltető hagyományok, szokások, játékok őrzése és tovább éltetése, ezekről pozitív élményekhez juttatni a számítógépes világban élő fiatalokat. A tábori napok során a bevont fiatalokat megismertetjük a magyar néphagyományokhoz köthető szokásokkal. A programok során előadással összekötött vetítéssel, hagyományos népi mesterségeket bemutató kézműves foglalkozásokkal és interaktív foglalkozásokkal, kulturális zenés és énekes előadásokkal színesítve ismerhetik meg a fiatalok a mára már szinte teljesen eltűnt hagyományokat, mesterségeket. Ezzel a programelemmel megvalósul a hagyományok ápolása, a helyi szokások, gasztronómiai specialitások népszerűsítése és egyféle híd képezhető a korosztályok, nemzetiségek között is.</p> <p><b>Kapcsolódó program:</b> havi szakkör, művészeti csoport foglalkozás, ismeretterjesztő előadás</p>
<p><b>Szabadegyetem- Sokszínű személyiség – ön- és társismeret, személyiségtipológiák</b></p>	<p>A program célja, hogy a résztvevők elsajátítsák azokat a kompetenciákat, melyekkel a leghatékonyabb módon ismerik meg a személyiségük fejlesztési lehetőségeit, az adottságokat, és a fejlesztendő területeket. Az érzelmi intelligencia az érzelmekkel való bánás képessége, az a képesség, amivel saját és embertársaink érzelmeit felismerjük, megértjük, kezeljük. Az értelem és az érzelem közötti átjárás, agyunk racionális és érzelmi központjai között létrejövő kommunikáció. A szabadegyetem keretében a résztvevők számára a szociális tanulási forma jegyében megvalósuló szabadidős tevékenységet tervezünk. A foglalkozáson a résztvevők meghatározott témákat dolgoznak fel változatos módszerek alkalmazásán (beszélgetés, vita, filmnézés-elemzés, társasjátékozás, szerep-drámajáték) keresztül. A szociális képességek, lojalitás, kommunikációs képességek, stresszkezelési ismeretek megszerzésén, fejlesztésén keresztül kiegyensúlyozottabb személyiséggé válnak, ezáltal képesek stabil interperszonális kapcsolatok kialakítására.</p> <p><b>Kapcsolódó program:</b> szabadegyetem, kompetencia fejlesztő tábor, műhelyfoglalkozás</p>
<p><b>Szabadegyetem- Lehetőséges! - Munka és magánélet összeegyeztetése, karriertervezés</b></p>	<p>Bizony nem egyszerű összeegyeztetni a munkát a magánélettel, szeretnénk mindkét területen a legtöbbet kihozni magunkból. Ez sokszor stresszel jár, de rengeteg örömet és pozitív visszajelzést is kapunk. A foglalkozás résztvevői kötetlenül, bizalommal beszélgethetnek munkahelyi-magánéleti örömeikről, nehézségeikről és saját magukról. Megoszthatják egymással az örömet, a sikert és a neveléssel kapcsolatos nehézségeket is. A kiscsoportos foglalkozások témáit szakértől, pszichológusok moderálásával járják körül a résztvevők. A foglalkozás során érintett témakörök többek között a konfliktusok természete, típusai, a frusztráció, stressz, konstruktív és destruktív konfliktuskezelés, az álkonfliktusok felismerése és elkerülése, a kreatív megoldások, valamint a konfliktusmegoldó technikák megismerése. A közös alkalmak segítségével a résztvevő képes lesz olvasni a "jeleket", megfejteni a másik fél metakommunikációját, és azonosítani a másik fél ún. én-állapotát. Továbbá megismeri saját domináns konfliktuskezelő stílusát és szélesíti saját konfliktuskezelő repertoire-ját, valamint megtanulja, hogyan oldjon meg krónikusan elhúzódó problémákat.</p> <p><b>Kapcsolódó program:</b> szabadegyetem, kompetencia fejlesztő tábor, műhelyfoglalkozás</p>

**1. A megvalósítani tervezett tevékenységek (kötelezően választott) bemutatása, a felhívásban megfogalmazott részcélokhoz kapcsolódóan**

Megvalósított tanulási programok	Fő/alkalom	Alkalmom (db)	Mutató elérése (fő)
<b>Megvalósított tanulási programok</b>	<b>Fő/alkalom</b>	<b>Alkalmom (db)</b>	<b>Mutató elérése (fő)</b>
1. Tanfolyam	10	1x24	10
2. Klubfoglalkozás (2db)	10	2x80	20
3. Havi szakkör	6	1x24	6
4. Havi szakkör	6	1x24	6
5. Ismeretterjesztő előadássorozat	25	1x48	25
6. Műhelyfoglalkozás	15	1x24	15
7. Művészeti csoport, alkotócsoport	10	1x72	10
8. Műhelyfoglalkozás	15	1x24	15
9. Szabadegyetem (3db)	30	3	90
10. E-learning foglalkozás képzés (2db)	20	2	40
11. Kompetenciafejlesztő tábor 1	22	2	44
12. Kompetenciafejlesztő tábor 2	22	2	44
13. Kompetenciafejlesztő tábor 3	22	2	44
<b>Programokba bevont személyek száma összesen:</b>			<b>369</b>

**SZÉCHENYI** 2020