

## 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:**39.354.538 Ft

**A támogatás mértéke** (%-ban): 100%

**A projekt időszaka:** 2018. 04.21-2020.07.19.

**Tényleges befejezési dátum:** 2020.07.19.

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

**SZÉCHENYI** 



Európai Unió



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

Európai Strukturális és  
Beruházási Alapok

KÖSZÖNJÜK A MAGYAR ÁLLAM  
ÉS AZ EURÓPAI UNIÓ TÁMOGATÁSÁT.

BAKONYSZOMBATHELY KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATA  
**AZ EGÉSZ ÉLETEN ÁT TARTÓ  
TANULÁSHOZ HOZZÁFÉRÉS  
BIZTOSÍTÁSA A  
BAKONYSZOMBATHELYI  
ÖNKORMÁNYZATNÁL**

A TÁMOGATÁS ÖSSZEGE:

**39,35 MILLIÓ FORINT**

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

*Az egész életen át tartó  
tanulásformák kialakítása  
Bakonyszombathelyen*



**Bakonyszombathely Község Önkormányzatának  
pályázata**

<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. <b>Kapcsolódó program:</b> szabadegyetem, műhelyfoglalkozás</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 a 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 sajátéletében. Célja a pénzzel való gondolkodás pozitív megváltoztatása. <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 (fiataloktól egészen az idősekig) elsajátítják a szövés és hímzés alapjait. Ezen kívül egy közösségként működve segítik egymást, az idősebbek átadják tudásukat a fiatalabbaknak.</p> <p>Történetek mesélése közben közösséggé kovácsolódik a szakkör, akik egymással praktikákat megosztva fejlesztik varrástudásukat. A szakkör keretein belül megismerkednek a népi ruha készítésének fortélyaival, maguknak is készítve egy darabot. <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 koncentrálnunk. 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. <b>Kapcsolódó program:</b> szabadegyetem, műhelyfoglalkozás</p>

<p><b>Ismeretterjesztő előadássorozat- Hétköznapi pszichológia</b></p>	<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", megfejteni 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>
<p><b>Műhelyfoglalkozás- művészet – terápia</b></p>	<p>A művészetterápián belül a képzőművészet-terápiát céloztuk meg, ami egy olyan komplex terápia forma, melyben 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, műhelyfoglalkozás</p>
<p><b>Műhelyfoglalkozás- állástalálók – álláskeresési technikák- és kompetenciák fejlesztése</b></p>	<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 alapvetőfogalmainak (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. Végső célja a foglalkozásnak a projektorientált kompetenciafejlesztés elsajátíttatása a kooperatív technikák és differenciálás módszereinek bevonásával.</p> <p><b>Kapcsolódó program:</b> szabadegyetem, klub, tanfolyam</p>
<p><b>Szabadegyetem- Egészségmegőrzés napjainkban</b></p>	<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><b>E-learning foglalkozások-hatékony olvasás technikája</b></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> ismeretterjesztő előadás, műhelyfoglalkozás</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>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 alapossgal olvassuk ezeket. A résztvevő elsajátítja azokat amivel az elméleti és gyakorlati ismereteket, 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</p> <p><b>Kapcsolódó program:</b> havi szakkör, szabadegyetem</p>

<p><b>Szabadegyetem</b> <b>Lehetséges! - Munka és magánélet összeegyeztetése, karriertervezés</b></p>	<p>Bizony nem egyszerű összeegyeztetni a munkát a magánélettel, szeretnénk mindkét területen a legtöbbet kiharozni 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, műhelyfoglalkozás</p>
---	--