

# SZTTSZ

## Szóvarázs Tréningek Témák Szerint

„A valóságot csak a tudat képes megváltoztatni. Erre jöttem rá.

Ahhoz, hogy a dolgok megváltozzanak, nem kell hozzájuk nyúlni, csak másként kell nézni őket.”

Arthur Japln holland író

**Résztevők: maximum 10 fő**

**Időtartama: maximum 10 hét**

**Tréner: Papné Bói Anna**

**Választható témák: én, családom, munkám, diákok, krízisek öt témakörben, vagy egyeztetés szerint**

- 1. Én: életkor, önbecsülés, önmegvalósítás, önérvényesítés, kommunikáció, hobbi,**
- 2. Család: párkapcsolat, életmód, otthon, gyermeknevelés, nagyszülők, nagycsalád, barátok,**
- 3. Munka: célkitűzés, munkavállalás, karrier, időgazdálkodás,**
- 4. Diákok: tanulás, pályaválasztás életúttervezés, önmenedzselés, szabadidő,**
- 5. Krízisek: válás, munkanélküliség, betegségek, túlsúly, dohányzás,**

**Az SZTTSZ három lépésben kívánja fejleszteni a résztvevőket:**

- 1. Első lépésként azonosítani tudják majd azokat a gondolkodási sémákat, amelyek érzelmi és szociális rosszulétet váltanak ki bennük.**
- 2. Második lépésként különböző life és business coaching területén alkalmazott, már bevált gyakorlati módszerek segítségével ezeket az önkorlátozó hiedelmeket megkérdőjelezzik, majd a tudatosság erejével részben, vagy egészben feloldják.**
- 3. Harmadik lépésként olyan új, segítő hiedelmek kialakítását tanulják meg, melyek a tanult sikeresség témakörén belül, egyre békésebbé, egyre szabadabbá, egyre boldogabbá tehetik az egyént, mert ráébresztik a választás szabadsága által a lehetőségeire.**

Elvárt rövid távú eredmény a résztvevők egyéni, családi, és társadalmi szintű alkalmazkodásának segítése, motiváltabbá, boldogabbá, békésebbé, bölcsesbbé, mosolygósabbá válásuk által. Remélt hosszú távú eredmény a résztvevőkkel kapcsolatba kerülő, környezetükben élő emberek egyéni, családi, és társadalmi szintű alkalmazkodásának segítése, a résztvevők tudásmegosztása és modellezése által.

A tréning anyagát a Szóvarázs és a Szóvarázs Kolompáréknál című könyvek tartalma, neveléstudományi ismeretek, valamint a különböző life és business coaching területén alkalmazott, már bevált hazai és nemzetközi gyakorlati módszerek adják, mindig a csoport összetételéhez igazítva a tréning tartalmát és mennyiségét.

Az SZTTSZ célja, hogy új hozzáállást vezessen be, fejlessze az egyénekből lévő bölcsességet, békességet és boldogságot, melyet a szakirodalom Spirituális Intelligenciának nevez. Alternatívát nyújt a résztvevők számára, egy másik gondolkodási séma megtanulására, melyet felhasználva, egymást kölcsönösen segítve, kreatívabb módon élhetnek a lehetőségeikkel. Egy olyan módszertan kipróbálása, mely még ismeretlen gyakorlatot kíván meghonosítani, a lifecoaching, businesscoaching, konfliktuskezelés, közösségépítés és szociálpedagógia ötvözött formájaként. Az azonos témában érdekelt résztvevők összegyűlnek néhány fős csoportokban, előre egyeztetett időtábla szerint<sup>1</sup>. A foglalkozások barátságos és elfogadó környezetet teremtenek, amelyben megoszthatják az őket sújtó nehézségeket, fejleszthetik gondolkodási, elemzési, önkifejező és önismereti képességeiket, és új megoldási mintákat tanulhatnak meg. Az SZTTSZ a hozzáállás intelligenciáját fejleszti, a közösségeken belüli együttműködés, együttgondolkodás, együttélés, minden ember értékességén, és egyenlőségen alapuló új módszertanát kívánja megvalósítani. A problémákkal küzdő embereknek több figyelemre és segítségre van szükségük, mint amennyit jelenleg kapnak, hiszen jelenlegi erőforrásaikkal, nem tudják hatékonyan megoldani a problémájukat. Sajnos az esetek jelentős százalékában, ők maguk sem biztosak saját képességeikben a megoldás terén. Az SZTTSZ egy másfajta gondolkodás képességét mutatja meg, amely a tehetetlenség, és a korlátok ismételtetése helyett, a lehetőségek látását erősítve, konkrét és fenntartható haszonnal jár a tréningen résztvevők számára. Bővíti a résztvevők lehetőségeit, és mozgásterét hiszen, ha az igényt ki tudjuk ez alatt az idő alatt alakítani, néhány alapséma megtanulásával, az egész élet során használható elméleti és gyakorlati módszer sorozatot kapnak a tréningen résztvevők. A résztvevők a fejlődés, többé válás lehetőségével élve, a belső erőikre rátalálva, azt mozgósítva, saját magukat meghaladó eredményeket érnek el, maguk és környezetük javára.

Előre egyeztetett időtábla szerint, játékos formában történnek a találkozók, ahol a kreativitásnak, találékonyságnak, és ötleteknek nagyon fontos szerepe van. Az SZTTSZ alapja a bennünk élő bölcsességgel, békességgel és boldogsággal való kapcsolatteremtés, ami nagyfokú ötletességet, találékonyságot, kreativitást, és merészséget igényel a résztvevőktől, hiszen önmagunk legjobb formájával rendezünk ilyenkor találkozót. Olyan újszerű megoldásokat dolgozunk ki, amelyek kreatív választ adnak a felmerült igényekre és problémákra, és így jobbak, eredményesebbek, hosszútávon könnyebben fenntarthatók, mint a korábbi megoldások. Az SZTTSZ megváltozott körülmények között is működik, hiszen amíg élünk, a fejünket mindenhová magunkkal visszük, így a probléma vagy a környezet változása esetén, és minden más helyzetben is segítségünkre lehet ennek az új gondolkodásmódnak az elsajátítása, és gyakorlása.

<sup>1</sup> alkalmanként 10\*két óras vagy 5\*négy óras vagy 4\*öt óras, vagy 2\*tíz óras vagy tömörítve péntektől vasámapig tartó 14-20=1\*6+10-20=1\*10+10-14=1\*4 összesen húsz óras foglalkozásokra

## Magamról:

Pedagógia szakos tanárként, és gyermekvédelmi szakellátásból szakvizsgázott szociálpedagógusként több oktatási, nevelési, gyermekvédelmi, hátránykompenzációs, és esélyegyenlőségi programban is részt vettem. Dolgoztam közösségi és ifjúsági szakterületi koordinátorként a gyerekesély programban. 2014. 10. 24. óta szerkesztem a [www.boldogasszonyok.hu](http://www.boldogasszonyok.hu) oldalamat, ahol azokra a megoldásokra, és lehetőségekre fókuszálok, melyek hozzásegíthetik az egyént, egy egyre jobb élethez. Őszintén hiszem a gondolkodásunk, és a hozzáállásunk megváltoztatásával, az életünk is változtatható. A sikeresség, ahogy azt a pozitív pszichológia képviselői számtalan kutatás alkalmával bebizonyították tanulható és tanítható. Első könyvem Szóvarázs címmel, a bennünk élő bölcsesség, békeesség és boldogság felfedezésével foglalkozik esetek, és gyakorlati példák leírásán keresztül. Második könyvem szociális és életviteli kompetenciát fejlesztő mesés könyv, címe Szóvarázs Kolompáréknál. Az SZTTSZ megvalósítása során minden csoporttag megkapja a Szóvarázs, a Szóvarázs Kolompáréknál című könyveket, és a Szóvarázs epub formátumát. Kapnak a résztvevők füzetet és íróeszközt, valamint minden tréningen lesz ásványvíz, és ropi. A kiadásokat táblázatba foglaltam.

## SZTTSZ PROJEKT KÖLTSÉGVETÉSE:

Ssz.	Megnevezés	Mennyiség	Ár/ft	ÁFA/ft	ÁFA-val növelt ár/ft.	Összesen
1.	könyvek	20 darab	2857	143	3 000	60 000
2.	tréning	20 óra	7 000/óra	1890/óra	8890/óra	177 800
3.	egyéb költségek	20 óra	2 000/óra	árba építve	2 000/óra	40 000
4.	papír-írószer	10 csomag	1 000/csomag	árba építve	1 000/csomag	10 000
5.	víz, ropi	20 óra	610/óra	árba építve	610/óra	12 200
összesen						300 000

**csoportonként 300 000 forint,  
egyénekenként 30 000 forint,**

Berettyóújfalu, 2016. 05. 10.