



**Magyar Bányászati  
Szövetség**  
1054 Budapest, Báthory u. 7.  
Telefon: 30-951-8207

**Bánya-, Energia- és Ipari Dolgozók  
Szakszervezete**  
1068 Budapest, Városligeti Fásor 46-48.,  
Telefon: 322-9865



## Munkaerőpiaci alkalmazkodóképesség fejlesztése és az átmenet támogatása a „B” Bányászat, kőfejtés ágazatban GINOP 5.3.5.18-2019-00125

### 10/2. Hírlevél

2021. május 8.

2021. május 8-án lezárult a **Williams ÉletKészségek® Stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő** tréning a harmadik csoport számára Visontán, amely az április 24-ei képzés folytatása volt. Ezzel be is fejeződött pilot projekt „képzés” programja. A tréninget a **Végeken Egészségilelektani Alapítvány** facilitóra tartotta a **Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság**, mint jogtulajdonos engedélyével.

#### A tréning célja és eredménye

| <b>Cél:</b>   | <b>Eredmény:</b>  |
|---|---|
| <p>Egyszerű, a mindennapi életben alkalmazható készségek elsajátítása, melyek segítenek</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• a napi feszültségek csökkentésében a testi és lelki egészség megőrzése érdekében,</li><li>• a munkahelyi és magánéleti konfliktusok kezelésében,</li><li>• a kreatív probléma megoldásban</li><li>• a hatékonyabb kommunikációban és a kapcsolatok javításában.</li></ul> | <p>Az aktív résztvevők hasznos két napot tölthetnek el. A visszajelzéseik alapján:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- egyértelműen bővültek az ismereteik</li><li>- a többség használni fogja a megismert készségeket a mindennapi életben</li><li>- szinte mindenki elégedett volt a programmal és ajánlaná másoknak is</li></ul> <p>Néhány fontos jelzés a munkáltató felé:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- jelentős igény van a folyamatos tájékoztatásra a várható szervezeti változásokról, cégen belüli lehetőségekről</li><li>- sokan szeretnék a munkahely támogatását a szakmai átképzésekhez</li><li>- jó lenne az átképzés anyagi vonatának átvállalása</li></ul> |

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Néhány vélemény a tréningről a Visonta bányán tartott két csoport visszajelzése alapján:

| <b>A WÉK tréningen megismert egyes készségeket mennyire fogja használni a mindennapi életében?</b> | Egyáltalán nem | Talán fogom használni | Gyakran fogom használni | Rendszeresen fogom használni |
|--|----------------|-----------------------|-------------------------|------------------------------|
| Tudatos döntéshozatal (FILÉ technika)  |                | 4                     | 11                      | 12                           |
| A helyzetek átgondolása több szempont figyelembevételével  |                | 1                     | 13                      | 13                           |
| Relaxációs technikák   |                | 6                     | 12                      | 9                            |
| Kérések hatékony megfogalmazása  |                | 2                     | 12                      | 13                           |
| Hatékony "NEM"-et mondás   | 2              | 8                     | 9                       | 8                            |
| Problémamegoldás az ötletek összegyűjtésével   |                | 3                     | 16                      | 8                            |
| A másik ember szempontjainak jobb megértése  |                | 1                     | 14                      | 12                           |
| Pozitív megnyilvánulások a kapcsolatok javítására  |                | 2                     | 8                       | 17                           |

| <b>Mi az, amit a leghasznosabbnak talált a tréningben? (önkitöltős kérdés)</b>   |
|--|
| Nagyon sok érdekesség volt   |
| A helyzetek átgondolása, problémamegoldó ötletek   |
| Tágította a "világnézetem" a konfliktusok békés kezelésére tett erőfeszítéseimben.   |
| Kommunikáció, képesség, problémamegoldó beszélgetés  |
| Sok új információt kaptam  |
| Több önuralom lesz vezetőikkel szemben, meggondoltabban fogok eljárni  |
| Azonos kollégák kapcsolattartása és megismerése, új dolgok elfogadása és megismerése   |
| Olyan emberekkel beszélgetni, akiket hasonló gondolatok, problémák foglalkoztatnak   |
| Sok érdekeset tanultam, amit lehet és tudok hasznosítani   |
| Szemlélet- és gondolkodásmód változás  |
| A beszélgetés, gyakorlatok használata, a másik ember meghallgatása, helyzetek elemzése. Sok embernek kellene ilyen tanfolyamon részt vennie.     |
| Segítség a munkahelyi társalgásban, kapcsolattartásban, munkairányításban. Javasolnám a felsővezetés számára is a tréninget évente 1 alkalommal. |
| Fontosnak tartanám a vezetőség részére a tréninget a jobb kommunikáció érdekében a munkavállalókkal szemben.                                     |
| Relaxációs gyakorlatok. A tudatos döntéshozatal technikája.  |
| Felsővezetők számára is meg kellene tartani ezeket a tréningeket, kevesebb rossz döntést hoznának ezáltal.                                       |
| Megerősített a pozitív jövőkép kialakításában.   |
| Őszinteség, sok dolgot másképp látok illetve kezelek.  |

FILÉ technika elsajátítása

A munkahely lehetséges elvesztésével járó stressz és a mindennapokban adódó helyzetek kezelése.

Azt, hogy a dolgokat, problémákat lássuk többféleképpen, hogy minél könnyebben tudjuk kezelni, megoldani őket.

Sok gyakorlati anyagot adott, aminek segítségével jobban megértettem a technikák lényegét, így az életben is jobban tudom majd alkalmazni őket. Emellett jólesett, hogy kibeszélhettem a problémáimat, megkönnyebbült lettem, hogy másoknak is hasonló problémáik vannak, és így tudtak tanácsot adni.