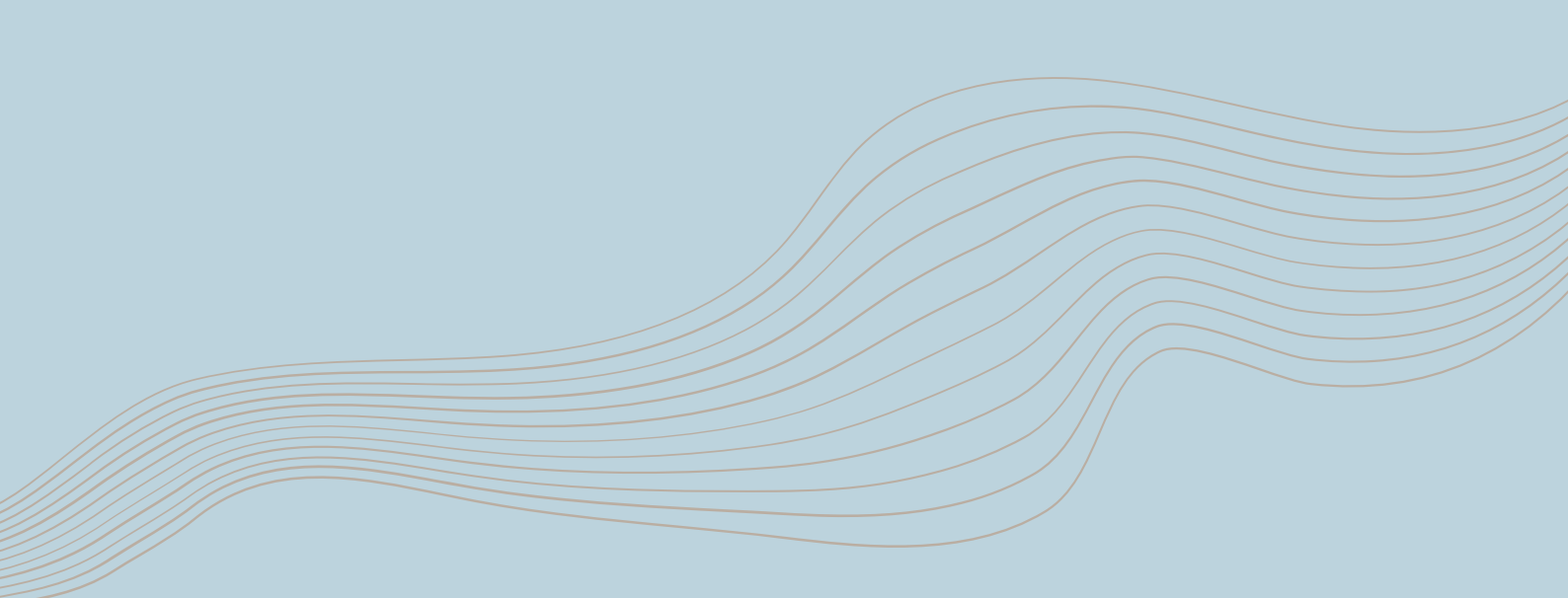




FELHÍVÁS

SZAKMAI KOMPETENCIÁK ÉS KÖZÖSSÉGI
ERŐFORRÁSOK

JÓGYAKORLATOK ÉS INNOVÁCIÓ

ŐSZI SZAKMAI MŰHELYSOROZAT KÖZMŰVELŐDÉSI
ÉS CIVIL SZAKEMBEREKNEK, ÖNKÉNTÉSEKNEK

Békéscsaba, 2026. október-november



SZAKMAI KOMPETENCIÁK ÉS KÖZÖSSÉGI ERŐFORRÁSOK JÓGYAKORLATOK ÉS INNOVÁCIÓ ŐSZI SZAKMAI MŰHELYSOROZAT KÖZMŰVELŐDÉSI ÉS CIVIL SZAKEMBEREKNEK, ÖNKÉNTESÉKNEK

Békéscsaba, 2026. október-november

Hogyan vagyok most a szakmámban?
Miben vagyok erős, és miben szeretnék fejlődni?
Hogyan tudok jól kapcsolódni másokhoz, miközben a saját határait is megtartom?
Mit tehetek a kiégés megelőzéséért?
Hogyan lehet egyéni jóllétből közösségi erőforrást teremteni?

Ezekre és hasonló kérdésekre keressük együtt a válaszokat a Táliber Közösségfejlesztő Alapítvány őszi, háromalkalmas szakmai műhelysorozatán.

Kiknek ajánljuk?

A programot elsősorban **Békés megyei szakembereknek és önkénteseknek** ajánljuk, akik munkájuk vagy önkéntes tevékenységük során:

- közösségeket szerveznek és építenek,
- közösségi folyamatokat kísérik,
- közművelődési területen dolgoznak,
- civil szervezetekben tevékenykednek,
- önkénteseket koordinálnak,
- emberekkel, csoportokkal, közösségekkel dolgoznak.

A műhely azoknak lehet különösen hasznos, akik szeretnék **megállni egy pillanatra, ránézni saját szakmai működésükre, új szempontokat és módszereket megismerni, valamint más szakemberek tapasztalataiból is tanulni.**

Miről lesz szó?

A három alkalom egymásra épül, és a résztvevők saját tapasztalataira, kérdéseire és szakmai dilemmáira is építünk.

A tervezett témák:

- 1. alkalom:** Én a szakmában – identitás, szerepek, erőforrások
- 2. alkalom:** Én és mások – kapcsolódás, kommunikáció, konfliktusok
- 3. alkalom:** Én és a szakmám hosszú távon – jóllét, öngondoskodás, kiégés és megújulás

Szakmai identitás és szerepek – Ki vagyok én a szakmámban? Milyen szerepekben működöm?

Hol tartok most? – Szakmai helyzetkép, erőforrások, kihívások és fejlődési lehetőségek.

Kapcsolódások és hálózatok – Hogyan építek és tartok fenn szakmai kapcsolatokat? Milyen hálózatok támogatnak?

Konfliktuskezelés és asszertív kommunikáció – Hogyan képviselem magamat és a szakmai szempontjaimat úgy, hogy közben a másik félre is figyelek?

Érzelmi intelligencia – Saját és mások érzelmeinek felismerése, megértése és kezelése a szakmai helyzetekben.

Szakmai identitás és kiégés – Mi tart lendületben, és mikor érdemes megállni?

Tudatos öngondoskodás – Mit jelent az öngondoskodás a segítő, közösségi és kulturális szakmákban?

Egyéni és közösségi jóllét – Hogyan kapcsolódik egymáshoz a saját jóllétünk és az általunk támogatott közösségek jólléte?

Jógyakorlatok és innováció – Mit tanulhatunk egymástól, és milyen új megoldásokat vihetünk magunkkal a mindennapi munkába?

Hogyan dolgozunk?

A műhely **nem klasszikus előadás-sorozat**.

Rövid szakmai felvezetések, egyéni és csoportos gyakorlatok, önreflexió, közös gondolkodás, tapasztalattmegosztás és a résztvevők saját szakmai helyzetei adják a munka alapját.

Fontos számunkra, hogy a műhelyen **biztonságos, elfogadó és inspiráló szakmai tér** jöjjön létre, ahol kérdéseket lehet feltenni, dilemmákat lehet behozni, és egymástól is lehet tanulni.

Három alkalom – egymásra épülve

A műhelysorozat **3 alkalomból áll**, amelyek egymásra épülnek.

Lehetőség van arra is, hogy csak egy-egy alkalomra jelentkezsz, azonban a csoportdinamika, az elmélyülés és az önreflexiók folyamat miatt **elsősorban a teljes, háromalkalmas sorozatot ajánljuk**.

Időpontok: 2026. október 2., október 16., november 6. pénteki napokon, 16.00–20.00 óra között

Helyszín

Liget Ifjúsági Tér

5600 Békéscsaba, Széchenyi liget

A környező utcákban a parkolás ingyenes.

Részvételi díj

11.000 Ft / alkalom

A részvételi díj tartalmazza:

- a szakmai programot és a műhelyvezetést,
- a szakmai és módszertani anyagokat,
- a büfé vendéglátást.

A részvételi díjat **alkalmanként, előzetes átutalással** lehet rendezni.

A műhely vezetői

Csáki Erika

mentálhigiénés szakember, szupervizor

Zsótér Mária

mentálhigiénés szakember, közösségfejlesztő, közművelődési szakember

Jelentkezés

A részvétel regisztrációhoz kötött. A jelentkezési űrlapon jelezheted, hogy:

- a teljes, **3 alkalmas műhelysorozaton** szeretnél részt venni,
- vagy csak az **1., 2. vagy 3. alkalomhoz** csatlakoznál.

A jelentkezési űrlapon arra is kíváncsiak vagyunk, **milyen szakmai kérdés vagy helyzet foglalkoztat most**, amellyel szívesen dolgoznál a műhelyen.

Jelentkezési határidő: 2026. szeptember 23. szerda éjfélig

Jelentkezés: az alábbi űrlapon

A csoportot 8 fő jelentkezése esetén tartjuk meg.

Ha szeretnél egy olyan szakmai közeget kapcsolódni, ahol **nemcsak módszerekről beszélünk, hanem saját működésünkre is ránézünk**, várunk szeretettel az őszi műhelyen!

A szakmai műhelysorozaton a résztvevőkről NEM készül olyan kép-, hang- vagy videófelvétel, ami nyilvánosságra kerül. Fotó és jelenléti ív készül a megvalósulás alátámasztásaként.

További információ:

Zsótér Mária - 06 50 1118512 - taliber.alapitvany@gmail.com

Táliber Közösségfejlesztő Alapítvány