

Ha ezt nekem megadták volna
középiskolás koromban...

ÉLET: FORGATÓKÖNYV


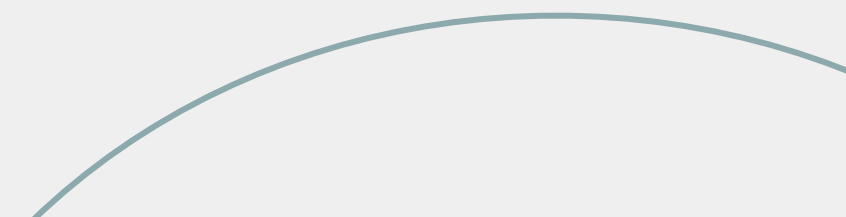
Workshop a jövőd alakításához

HiSchool a TAPA-val nemzetközi
együttműködésben





MIT NYERHETNEK A DIÁKOK A PROGRAMMAL?

- Fokozott önismeretet
 - Jobb megoldókészséget
 - Fejlődő kommunikációs készséget
 - Lehetőséget, hogy felismerjék saját erősségeiket és csapdáikat
 - A középiskolával, a továbbtanulással, majd a munkával kapcsolatos kihívásokra bátrabb, magabiztosabb reagálás lehetőségét
 - Egy nemzetközi oklevél lehetőségét, ami bizonyítja, hogy a diák képes új készségeit a gyakorlatban alkalmazni
- 
- 

A NEMZETKÖZI PROJEKT *TA PROFICIENCY AWARDS*

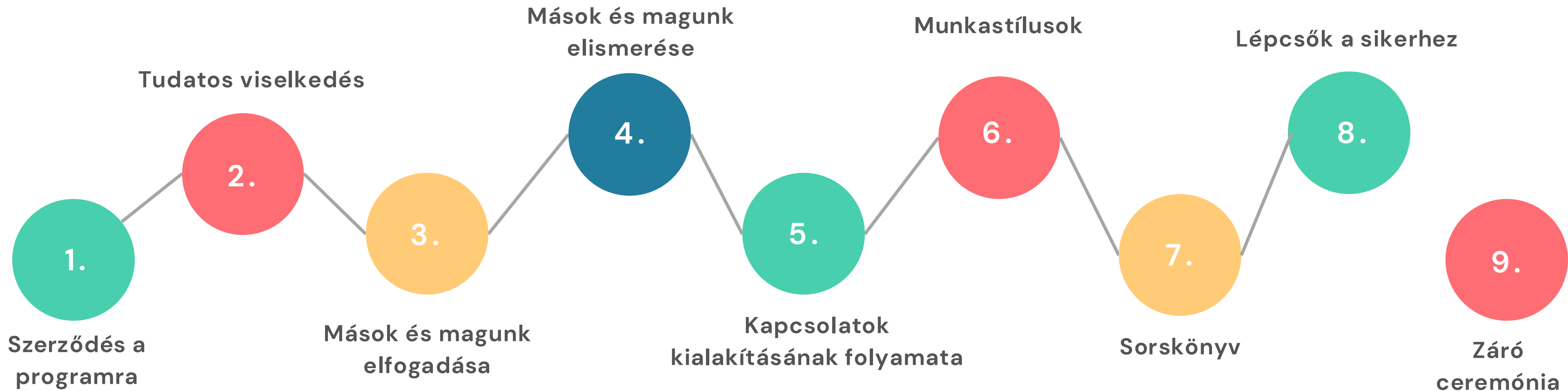


Többek között ezt kínálja ez a nemzetközi program.

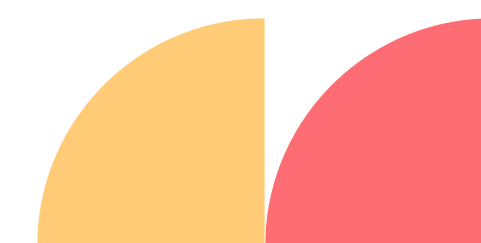
A módszer a 60-as évektől kezdve az egyik leginnovatívabb és a mai napig folyamatosan fejlődő pszichológiai irányzat: a tranzakcióanalízis (TA). Ezt a projektet trénerek és tanárok vezetik – Magyarországon először!

A TA megalkotója, Eric Berne, amerikai pszichiáter, megkerülhetetlen a modern pszichológiában, számtalan új irányzatot inspirált, játszmaelmélete a közgondolkodás része lett. Egyszerű modellek segítségével megragadhatóvá teszi az emberi működés logikáját, így megvalósítva vallott alapelvét:
„a pszichológia mindenkié!”

A PROGRAM TÉMÁI



A TÉMÁKRÓL BŐVEBBEN...



1. Szerződés

- Szerződés
- A program bemutatása – témák felvázolása
- Portfólió-lehetőségek megbeszélése
- Szerződéses módszer felhasználása a gyakorlatban – hogyan kössünk jó megállapodásokat az iskolában, a családban, baráti körben?

2. Tudatos viselkedés

- A diákok megtanulnak egy kommunikációs modellt (énállapotok)
- Interaktív formában elemzik vele saját helyzeteiket
- Alternatív megoldásokat dolgoznak ki saját helyzeteikre
- Szituációs játékban gyakorolják mindezt – így gyakorlatban aktivizálódik az elméleti tudás

3. Mások és magunk elfogadása

- A diákok megtanulnak egy önismereti modellt, az "OKÉ-keret"-et, amelynek segítségével megértik az érzéseik mozgatórugóit
- "Én OKÉ vagyok, te OKÉ vagy" kapcsolatok kialakítása. Hogyan csináld otthon, iskolában, munkahelyen? – közös gondolkodás
- Szituációs gyakorlat ennek megtapasztalására

4. Mások és magunk elismerése

- A diákok megtanulnak egy modellt a különböző elismeréstípusokról (stroke gazdálkodás)
- Csoportmunka során beazonosítják azt, hogyan szeretnek elismerést kapni/adni
- Egy önbizalom erősítő játékos gyakorlatban kipróbálják egymás elismerését

5. Kapcsolatok kialakításának folyamata

- A diákok megtanulnak egy modellt, ami leírja, min megyünk keresztül, amikor új közösségbe érkezünk, hogy ezt tudatosan tudják alkalmazni és képesek legyenek jó kapcsolatokat kialakítani (időstrukturálási módok).
- Egy játékos gyakorlatban megtapasztalják ezeket a lépéseket
- Nemzetközi kitekintés – videós anyag a különböző kultúrák folyamatáról
- Hogyan tudjuk az eddig tanultakat felhasználni az emberi játszmák megelőzésére?

6. Munkastílusok

- Játékos gyakorlat különböző munkastílusok megtapasztalására
- A diákok elméletben is levonják a következtetéseket – a modell megszületése (munkastílusok és driverek)
- Páros munka során beazonosítják saját erősségeiket és csapdáikat
- Közös munka keretében kidolgozzuk, hogyan tudják kiküszöbölni a csapdákat

7. Sorskönyv

- Interaktív gyakorlat saját sorskönyvi szereplőink beazonosítására, ami hatással van az életünkre
- Minták és karakterek felfedezése
- Kreatív gyakorlat a karakter történetének továbbgondolására – alternatív befejezés írása, ami még inkább megerősítő, bátorító!

8. Lépcsők a sikerhez

- Egy problémamegoldó eszköz elsajátítása: lépcsők a sikerhez
- A helyzetelemzés eszköze: a szituáció pontosítása, a jelentőség átgondolása, megoldási alternatívák kidolgozása, használható készségek felismerése, a kivitelezés stratégiájának meghatározása
- Önszabotázs technikák felismerése, azok megelőzése a problémamegoldás során
- Mindez kipróbálása a gyakorlatban egy-egy saját helyzeten

KERETEK

- A képzést ingyenesen bocsátjuk rendelkezésre
- A diákok önkéntes jelentkezéssel, a szülők jóváhagyásával vehetnek részt a programon
- A csoport minimum 10, maximum 15 diákból áll
- Ütemezés: 2025. március 5-től, szerda délutánonként, 16:30–18:30-ig, 9 alkalommal (a záróceremóniát is beleértve). Regisztrációs határidő: 2025. március 1.
- Helyszín: 1066 Budapest, Nyugati tér 1.
- A diákok a trénerek támogatásával portfóliót készíthetnek a program alkalmai között, amelyben bemutathatják a tanultak alkalmazását a gyakorlatban (opcionális – a portfólió megírása nem feltétele a részvételnek).
- Azok a diákok akik a portfóliót eredményesen elkészítik, nemzetközi certifikációt kapnak a TAPA-tól.



A TAPA HAZAI KÉPVISELŐI



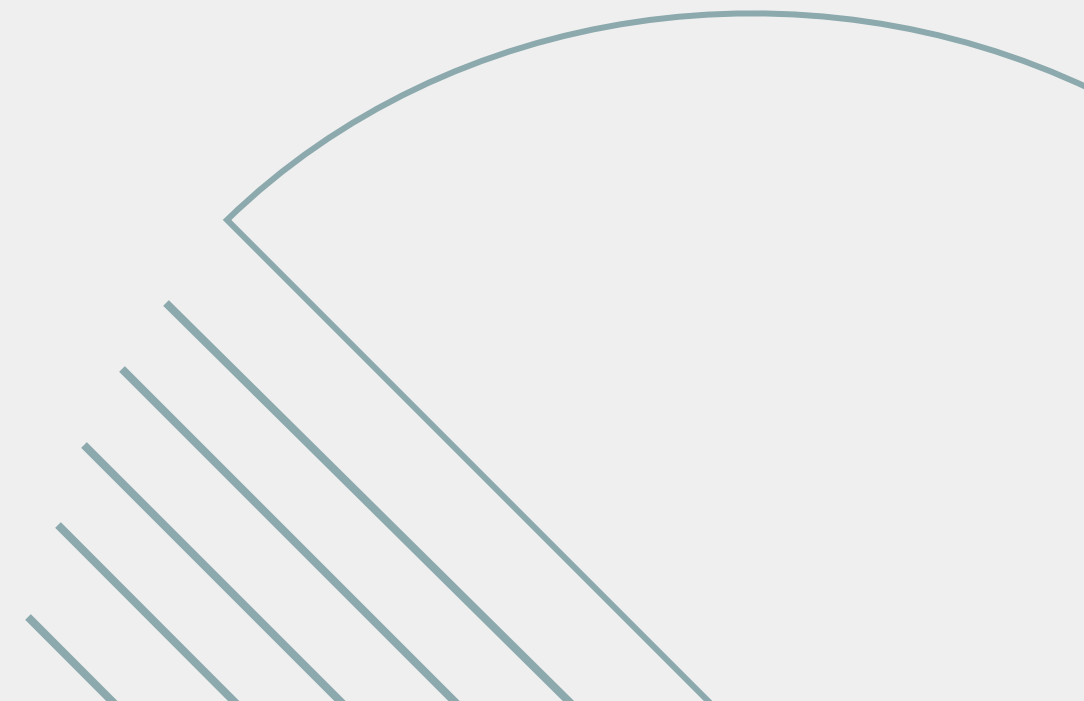
Solti Emese
Pedagógus
TAPA Tréner
HiSchool önkéntes



Lovas Szabolcs
Tréner, coach
Transactional Analysis Practitioner
TAPA hazai koordinátor
HiSchool önkéntes



Julie Hay
Képző és szupervízior tranzakcióanalitikus
TAPA nemzetközi koordinátor



KAPCSOLAT

Tudj meg többet a TAPA projektről ezen az oldalon: <https://taproficiencyawards.org>

Ha felkeltettük az érdeklődésed, jelezd részvételi szándékod a lenti regisztrációs linkre kattintva. További kérdés esetén keress bátran a lenti elérhetőségek valamelyikén.



hello@lovasszabolcs.hu



+36305421132



Regisztrálni a www.lovasszabolcs.hu honlapon lehet vagy [IDE](#) kattintva.

