

TÁMOP 3.2.3-09/1-2009-0023 | Összefoglaló záró kiadvány

# ÓZDI NŐK - MUNKA – CSALÁD

„Építő közösségek” TÁMOP 3.2.3-09/1-0023

**Új utak a felnőttképzésben – Egy sikeresen megvalósított  
közművelődési pályázat összegzése**

Ózd, 2012

A kötetet szerkesztették és összeállították az  
Ózdi Művelődési Intézmények munkatársai, valamint  
a projekt további közreműködői:

PAPPNÉ SZALKA MAGDOLNA projektmenedzser

JAKAB KRISZTINA

LAKATOSNÉ KOVÁCS ERZSÉBET

SZARVAS ANITA

TAKÁCS ANNA

VASS TÍMEA

VISZOVSZKI JUDIT

BORDÁS ISTVÁN

kulturális szakértő

dr. KÓSNÉ DARGAI RITA

védőnő

HAJDÚ KRISZTINA

pszichológus

KISHONTHY-KARDOS RITA

felnőttképzési konzulens

NAGYMARCZINÉ LŐRINCZ JULIANNA

mentálhigiénias szakember

OROSZ JÓZSEF

tanácsadó tréner

TOKAJI ÁGNES

tanár-pszichológus

TUCZAI RITA

kulturális antropológus

Felelős kiadó:

PAPPNÉ SZALKA MAGDOLNA IGAZGATÓ

Kiadja: ÓZDI MŰVELŐDÉSI INTÉZMÉNYEK (ÓMI)

3600 Ózd, Gyár út 4.

e-mail: [info@ozdolvaso.hu](mailto:info@ozdolvaso.hu)

[www.ozdolvaso.hu](http://www.ozdolvaso.hu)

Készült a Litoplan Nyomdában, 1000 példányban.

Kereskedelmi forgalomba nem hozható!



# Az ÓMI...

Ózd Borsod-Abaúj-Zemplén megye második, a régió negyedik legnagyobb népességű városa, a kistérség közigazgatási, kereskedelmi, egészségügyi, szociális, oktatási, és kulturális központja, közel 80 ezer emberrel. Az ózdi kistérség 29 településének 5 további két városa Putnok és Borsodnádasd, körzetközponti feladatokkal.

2007. július 1-jével Ózd Város Önkormányzatának Képviselő-testülete, Ózdi Művelődési Intézmények (ÓMI) néven alapította meg önállóan működő és gazdálkodó költségvetési szervként új intézményét (3600 Ózd, Gyár út 4.), melynek intézmény-egységei a korábban önálló költségvetési szerveként működő Városi Művelődési Központ, a Városi Könyvtár és a Városi Múzeum.

Az intézmény székhelye – egyben a Városi Művelődési Központ is – a patinásan felújított műemlék épület (ICOMOS-DÍJ, 2010), a köztudatban „Olvasó” néven emlegetett egykori Olvasó Egylet – i székház, mely gyönyörű tereivel, próbatermeivel, technikai felszereltségével, közművelődési tevékenységünkhöz méltó környezetet és megfelelő szakmai háttérrel biztosít.

Az ÓMI a város lakossági feladatellátásán túl, Ózd Kistérség Többcélú Társulásával kötött megállapodása alapján 2004 óta a kistérség kulturális központja, szakmai tanácsadást és szolgáltatást, mozgókönyvtári feladatellátást biztosít.

Kistérségi kulturális központként közművelődési intézményünkben folytatódik a nevelés, a társadalmi ráhatás, az értékek felmutatása az oktatás mellett a felnőttképzés, az önképzés, a pályára irányítás, a

szabadidő tartalmas eltöltése, a kulturális kínálat folyamatos bővítése.

Különösen fontos ez az Ózdon és térségében élők számára, ahol szakintézmények nincsenek, vagy távol – 60 km a megyeszékhely – vannak. Fontos az eleve hátránnyal induló fiatalok számára, akik fogékonyságukkal szívesen folytatnak valamilyen szolid művelődési tevékenységet, vonzódva vagy szenvedélyesen foglalkoznak a közösségi kulturális tevékenységekkel, akik még nem alakították ki a maguk megfelelő gyakorlatát, de helyet keresnek maguknak.

Az intézmény felkarolja a helyi kulturális kezdeményezéseket, támogatja a civil elképzeléseket, helyet és bemutatkozási lehetőséget biztosít helyi értékek bemutatására, tehetségeket gondoz, tudás-bázist fejleszt, támogatja az IT technológiák elterjesztését.

Intézményünk kiemelt feladata a kulturális örökség védelme, a hagyományok átörökítése, újabb közösségi lételemek megteremtése. Városunk és térsége minél szélesebb rétegeivel megismertetni a kulturális élet sokszínűségét, lehetőséget biztosítva a bekapcsolódásba. Integrált intézményként szoros a közművelődés és a könyvtári, múzeumi együttműködés, ugyancsak a város és térsége intézményeivel, szervezeteivel. Mindezeket támogatják a helyi igényekre épített, önállóan, illetve konzorciumi partnerségben megvalósított további projektjeink is:

TÁMOP 3.2.3/08/2-2009-0056

TIOF 1.2.3 /09/1-2009-0025

TÁMOP 3.2.4/08/01-2009-0039

TÁMOP 3.2.11/10-1-2010-0188

# A projekt – közművelődés és felnőttképzés

Az Ózdi Nők – Munka – Család című Európai Unió által támogatott pályázat 2010. április 1. - 2012. március 31. között valósult meg, melynek önálló pályázóként fő kedvezményezettje az Ózdi Művelődési Intézmények. Az elnyert támogatás mértéke: 29. 611. 377 Ft.

A projekt fókuszában kiemelten a GYES –en, GYED –en lévő kismamák munkába való visszatérésének megkönnyítése állt. A pályázat felkarolta, és komplex programmal, képzésekkel segítette őket, hogy ne váljanak kirekesztetté a munkaerőpiac világából. Másik célcsoportunk az Ózd kistérség kulturális szakemberei voltak, részükre továbbképzést, felkészítést nyújtott a felnőttképzés szervezésére, lebonyolítására vonatkozóan.

A projekt az ózdi kistérségben mindenképpen egyedülállónak mondható, hiszen egyrészt elsőként a közművelődési szférában új utat mutat akkreditált képzéseivel, továbbá az ÓMI a térség közművelődési intézményei közül szintén elsőként – s jelenleg egyetlenként – a térség akkreditált felnőttképző intézménye lehet.

Az elmúlt két év számtalan történések csupán rövid összegzésére vállalkozhatunk e kiadványban.

A projekt szakmai megvalósulásának legfőbb mérföldkövei:

- Előzetes kutatás 85 fő bevonásával: a munkaerő-piaci helyzetfelmérő, a tananyagfejlesztést megalapozó, feltáró elemzés készült, mely megállapította, hogy Ózdon eddig nem indultak olyan tanfolyamok, melyek figyelembe vették volna a GYES –en, GYED –en lévők szükségleteit, időbeosztását. A projekt e

tanulmány legfőbb megállapításainak figyelembevételével került megtervezésre.

- Célcsoport tanulási igényeit felmérő kutatás 100 fő bevonásával: Felmérés, mélyinterjúk, kérdőívvezés, tanulmány, prezentáció.
- Tananyagfejlesztések
- Eszközbeszerzés, alternatív oktatóhelyiség kialakítása: fotelek, asztalok, kanapék, IKT eszközök
- 2 fő közművelődési szakember képzése (Kulturális menedzser).
- Motivációs tréningek (képzésre felkészítő tréning) szervezése: Tavaszi átváltozás, 48 óra – (GYES –en, GYED –en lévő kismamák részére képzett gyermekfelügyelettel, étkezés (ebéd) biztosításával.
- Helpdesk szolgáltatás (tanulást segítő tevékenység): Ingyenes, személyes tanácsadás Gyese –en, Gyede –en lévők részére heti 1 alkalommal, 72 héten keresztül, 4 órában, továbbá folyamatos online rendelkezésre állás.
- Személyes konzultáció (coaching) a képzésben résztvevő 20 fő bevonásával.
- Program akkreditáció
- Folyamatos felkészülés az intézményi akkreditációra  
Az intézményi akkreditáció hosszabb távon a képzéseken túl lehetőséget nyújthat különböző normatívák, és egyéb pályázati támogatások lehívására is.
- Módszertani kézikönyv kidolgozása, megjelentetése: A felnőttképzés alapjai: Segédanyag a kulturális alapellátásban dolgozó szakemberek számára.
- A képzésben résztvevő GYES –en, GYED –en lévő kismamák közül 2 fő munkába állása.
- Toborzó és népszerűsítő közösségi akciók, fesztiválok szervezése (4 db).



A projektbe összesen 1315 fő került bevonásra. Mind a résztvevői adatok, mind a térségben tapasztalható folyamatos és erőteljes érdeklődés a pályázat sikerességét igazolja. Ugyanakkor nem csak a projekt lebonyolítása nyilvánítható siker történetnek, hanem hosszú távú eredményessége, hozadéka is számottevőnek ígérkezik. A projekt során megszerzett tudás, tapasztalat mellett számtalan új, kiválóan együttműködő partner, a képzésben résztvevőkből megalakult új, családbarát kisközösség – Nők az ózdi nőkért – további lehetőségeket teremt, újabb projekteket generál.

Az ÓMI mint felnőttképzési szervezet nem csak rendelkezik minőségpolitikával, minőségnyilatkozattal, panaszkézelési rendszerrel, megújult információs szolgálattal, de folyamatosan nyomon követi és megújítja azt. A projekt tudatos és rendszerezett munkavégzést követelt meg, mely által az ÓMI egy magasabb minőségi követelményeknek való megfeleléssel látja el közszolgálati feladatait.

Az öntevékeny egyén szerepe kezdetektől fogva dominánsan jelen volt a magyar közművelődésben. A közművelődés kifejezést hallva az emberek alapvetően közösségi, szórakoztató rendezvényekre, művészeti eseményekre, alkotó művelődési közösségekben való részvételre asszociálnak, ezekre pedig egyelőre általában nem úgy gondolnak, mint a tanulás lehetséges formáira. Ám nem csak a köztudat kezeli külön a két fogalmat, hanem pl. a szociológiai felmérések során Magyarországon külön gyűjtik a kulturális és az oktatási statisztikai adatokat. E nézet alapja, hogy Nyugat-Európában és nálunk szemléletbeli különbség van az oktatás és a művelődés között.

A magyar közművelődés egyedi sajátossága, hogy Kelet-Európa szerte egyértelműen a kulturális ágazat része, míg nyugat-európai megfelelői sok helyen az oktatási vagy a szociális tárcához tartoznak. Többek között ez is a magyar közművelődés sajátossága, megkülönböztetett értéke.

A közművelődés és az oktatás kapcsolatának szorosabbra fűzésében meghatározó szereppel bírnak az általunk, művelődési házak által szervezett képzési formák. Ez azért is fontos, mert a munkaerő-piaci helyzet megváltozása kapcsán a hagyományos értelemben vett művelődésszervezés mellett előtérbe került az andragógiai változat, felértékelődött az egész életen át tartó tanulás szerepe.

Sajnos Magyarország a tanuló felnőttek arányát tekintve, meglehetősen rossz helyen áll nemzetközi összehasonlításban, részben azért, mert a már említett informális tanulási alkalmak a hazai statisztikákban nem jelennek meg. Javulhat általunk, közművelődési intézmények által ez az arány, népszerűsítjük az egyéb tanulási formákat, elismertetjük azokat. Ezért is kiemelten fontos misszióink ez, s a művelődésszervezés feladatai között egyébként is mindig jelen volt „az iskolarendszere kívüli, öntevékeny, önképző, szakképző tanfolyamok, életminőséget és életesélyt javító tanulási, felnőttoktatási lehetőségek megteremtésének” (1997. évi CXL. Törvény, 76. § (2) a). feladata.

Fontos annak tudatosítása, hogy a közművelődési tevékenységekben való részvétel is egyfajta tanulás, hozzájárul az egyének tudásának, készségeinek bővüléséhez, még ha informális jellegűen is. E projekt az élethosszig tartó tanulást szolgálva az oly kedvelt informális és nonformális képzéseink mellett bővítette képzési kínálatunkat. Lehetőséget nyújtott arra, hogy a felnőttképzés formális, végzettséget igazoló dokumentum kiadásával záruló képzések gazdái lehessünk, s az akkreditációs eljárás során szerzett tudás hatékonyan szolgálja az ÓMI minőségi feladatellátását.

E három akkreditált képzési program egyike – **„Felnőttképzés szervezési ismeretek művelődési szakemberek számára”**- a FAT akkreditáció mellett a Nemzeti Erőforrás Minisztérium Közművelődési Akkreditációs Bizottsága által is akkreditálásra került. Ezáltal a 30 órás képzés nem csak hasznos ismereteket nyújt a kulturális alapellátásban dolgozó szakembereknek, de beszámítható a hétéves továbbképzési kötelezettségbe is (1/2000 (I. 14.) NKÖM rend.)

A képzéshez elkészült módszertani kiadvány – **„A felnőttképzés alapjai: Segédanyag a kulturális alapellátásban dolgozó szakemberek számára”** – a mindennapok szakmai munkáját segítve tisztázza a pedagógia, és az andragógia fogalmi különbségeit, és röviden beszámol a szakma fejlődését jellemző aktuális folyamatokról. Emellett betekintést nyújt a felnőttkori tanulás sajátosságaiba, összefoglalja a felnőttképzés törvényi szabályozását és megismerteti a felnőttképzési tevékenység szervezésének folyamatával is.

Bízunk abban, hogy a térség egyre inkább meghatározó kulturális intézményeként a fenntartási időszak kötelezettségeinek megfelelően biztosított képzések, szolgáltatások mellett újabakkal is gazdagíthatjuk kínálatunkat. Az élethosszig tartó – formális és informális - tanulás az intézmény nélkülözhetetlen eszköze a lakosság életminőségének javításában.

Az Európai Unió támogatása tovább erősítette, gazdagította az ÓMI minőségi, a változás lehetőségeit magában foglaló feladatellátását, tevékenységi körét. Biztosítja a folyamatos fejlesztést, amely megőrzi az eddigi sikeres gyakorlatokat, és hatékonyan épít a már meglévő tapasztalatokra, azaz kreatívan alapoz a sokszínűsége.

# Az ÓMI akkreditált képzései

Az Ózdi Művelődési Intézmények akkreditált felnőttképzési programmal rendelkező intézmény.

Felnőttképzési nyilvántartási szám: 00055-2011

FAT által akkreditált felnőttképzési programjaink:

## 1. „Felnőttképzés szervezési ismeretek művelődési szakemberek számára”

30 óra

Programakkreditációs lajstromszám: PLB – 1068, akkreditált szervezett továbbképzési program  
NEFMI KAB – Közm./A/21011 (II. 14) alapítási és Közm. /1/4/2011. (II. 14) indítási határozat szerint

Kistérségi kulturális szakemberek képzése, résztvevők száma: 17 fő

## 2. „Élet –formák”

90 óra

Programakkreditációs lajstromszám: PL – 5982 (Mentálhigiénias képzés GYES – en, GYED –en, lévő kismamák részére, gyermekfelügyelet képzett szakemberek biztosításával, étkezés –ebéd formájában)

## 3. „Család és hivatás”

90 óra

Programakkreditációs lajstromszám: PL – 5877 (Szociális kompetenciafejlesztő képzés GYES –en, GYED –en lévő kismamák számára, gyermekfelügyelet, étkezés



# A társadalomkutatói jelenlét...

Az Ózdi nők – Munka - Család projekt előkészítését és kibontakozását egy részben szociológiai, részben alkalmazott kulturális antropológiai kutatás kísérte, melynek előzetes célja a tananyag megalapozása, lokális viszonyokba való illeszthetőségének felderítése volt.

Az első fázisban az országos kismama reintegrációs gyakorlat-helyzet publikált adatainak áttekintése történt meg. Az eredmények tanulsága az ózdi program számára leginkább abban merült ki, hogy körvonalazta az országos gyakorlatokat érintő problémamezőket. Maga a projekt teljesen új helyzetet, ismeretlen feladatot jelentett az ÓMI dolgozói és a lebonyolító team számára. A kutató szerepe és felelőssége ez idő tájt abban állt, hogy az általa megszerzett tudásokat, tapasztalatokat közvetítse az érintettek felé, lehetővé téve ezzel a problémába való belátást, belehelyezkedést, bevonódást.

A kutatás további kérdése volt, hogy a lokális viszonyok mennyire árnyalják, vagy írják felül az országos tapasztalatokat. Így a következő intenzív fázisban a helyi, „kismama-helyzetben” érintett intézményrendszer képviselőivel és magukkal a kismamákkal készültek interjúk. A megkérdezett személyek, intézményi képviselők közül többen a továbbiakban is kapcsolatban maradtak a projekttel.

A kutatás során egy 100 fős mintavétellel kitöltött 42 pontos kérdőív az ózdi kismamák családi és társadalmi szerepeire, kapcsolatrendszereire, értékrendjére, jövőképére kérdezett rá. A kérdőívek lekérdezői a

védőnői szolgálat munkatársai voltak. A kérdőív, mint a leendő képzés reklámja kezdett el működni, mind a megkérdezettek, mind a védőnők felfigyeltek rá. A leszűrt tapasztalatok megbeszélései során az előkészítő team tagjai számára egyre inkább tapinthatóvá vált a „helyzet társadalmi súlyossága” és a projektben rejlő hatalmas potenciál.

Az adatellenőrzés, valamint a tananyag pontos súlypontjainak kijelölésére fókuszcsoport interjúkat szerveztünk. Ennek során verbuválódott össze az a hat fős csoportmag, akik a képzésen is részt vettek, annak dinamikáját, lendületét, magát a tananyagát is meghatározták, a későbbiekben húzóerőként voltak jelen.



A különböző fázisokban más-más értelmet, jelentőséget kapó kutatói jelenlét és alkalmazott módszerek sajátos többletet adva írták át,

egészítették ki a kutatás eredeti céljait. A társadalmilag értékes célok elérésének készségeként a tervezés, a remény, a vágy illetve az érintettek bevonódásának, jó és hatékony képzésre való törekvésének eszközzé is vált.



# ”Család és hivatás” képzés



A kismama életvilág felvet bizonyos helyzeteket, amik akadályozzák, nehezítik a munkához jutás és a közösségi működés lehetőségeit. Képzésünkkel azt kívántuk elérni, hogy a kismamák a helyzetükből adódó megváltozott körülményeket lehetőségként tapasztalhassák meg.

A 90 órás képzéssel célunk volt:

- A nők tudatos karriertervezésének, öntudatos munkavállalóvá válásának támogatása.
- A családi karriertervezés technikáinak továbbadása: szemléletváltás és egyéni érdekképviselő ösztönzése munka és magánélet egységben kezelésére – a GYES, GYED, mint pozitív átmeneti időszak jelenjen meg az édesanyák előtt.
- Egyéni élethelyzetekre, speciálisan kismamákra dolgozott támogató képzés megvalósítása, a foglalkoztathatóság esélyeit növelő készségek fejlesztése.

- Kismamák önfoglalkoztatóvá válásának segítése.
- Pozitív szerepminták közvetítése a munkahelyi gyakorlatban, a családi szférában, és a kismama életvilág megélésében.

A képzés során nem kisebb volt a küldetésünk, mint hogy a munkát ne csupán családi keresetkiegészítésként, hanem önmegvalósító tevékenységként és hivatásként lássák és tapasztalják meg a GYED –ről, GYES –ről visszatéró anyák.

## **Képzésünk folyamata:**

### **Internetes ügyintézés modul – digitális ismeretek (25 óra)**

A résztvevők megismerkedtek az online dokumentumkezelés lehetőségeivel, az Ügyfélkapu hasznos funkcióival, s a mindennapi életben jól használható számítógép-használati trükköket sajátíthattak el. A modul digitális portfólió elkészítésével zárult.

**Családmenedzsment – időszervezési ismeretek, szimbolikus technikák**  
(20 óra)

A modul technikákat, módszereket adott meg tanulni és összehangolni a mindennapi, család körüli teendőket az egyéb tennivalókkal, mint takarítás, bevásárlás, főzés, ünnepi készülődés, kikapcsolódás. A modul interjú és esettanulmány elkészítésével zárult.

**Munka otthonról – hatékony önmenedzselés** (25 óra)

A csoporttagok megismerték, milyen lehetőségek vannak az otthoni munkának, távmunkának, és ez hogyan egyeztethető össze a kisgyermekes életvitellel, családi élettel. Az egyéni képességektől, készségektől, szaktudástól függően különböző hivatásbéli karrierutak rajzolódtak ki egy-egy kisgyermekes édesanya számára. A modul zárásaként a

csoport egy Családi napot szervezett az ózdi Olvasóban kisgyermekes családok számára

**Vállalkozási ismeretek** (20 óra)

A jelentkezők tanulmányozták a különböző vállalkozásfajták alapításának, működtetésének szabályait, előnyeit-hátrányait. Képet kaptak arról, hogy miért fontos a marketing, s a modul végén saját üzleti terveket készítettek el kiscsoportban.

A Család és hivatás szociális kompetenciafejlesztő képzés 16 héten keresztül zajlott, heti rendszerességgel, csütörtök délelőttöként 2011. szeptemberétől. A képzés keretén belül étkezést és gyermekfelügyeletet is biztosítottunk. A tanfolyamot 15 ózdi anyuka fejezte be sikeresen, és kapott tanúsítványt 2012. januárjában.



# „Élet – formák” képzés



Soha nem volt még ilyen fontos, mint ma, hogy Nőként kiállj magadért, határozott legyél, s emellett, kedves és szerethető. Hol vannak az Igazi Nők? Ez a tréning erről szól.

A 90 órás képzés 4 modulra bontva – „Lelki térképeink”, „Női szerepek”, „Kommunikáció”, „Konfliktuskezelés” – mentén igyekezett választ adni a részt vevő 12 édesanyának.

Millió és millió dolog formálja az önmagunkról kialakult képet. A szüleink elvárásai, a társadalmi környezet, mind-mind, mint viselkedési minták vannak elraktározva bennünk, és mi ezekhez a mintákhoz képest vagyunk ilyenek vagy olyanok, így nagy kihívást jelent, hogy pozitívan vélekedjünk önmagunkról.

Belső mozgatórugóink, szükségleteink, vágyaink, céljaink érzelmeinken keresztül

kerülnek kifejezésre. Érzelmeink mutatják meg azt is, hogy a dolgok mit érnek számunkra. Gondolkodásunk segítségével az érzelmek által hordozott tartalmat a külvilágról összegyűjtött ismereteinknek – és az ezekből kialakított világvégyünknek – megfelelő formában tudjuk megfogalmazni. Az egész rendszer mozgatóit tehát a szükségletek alkotják, amelyek a vágyakban alakulnak irányokká, az érzelmekben célokká, a gondolatokban formát öltenek, és a kommunikáció során kifejezésre kerülnek. A pszichológiának sok módszere van arra, hogy az önismeretünket fejlesszük, ennek leghatékonyabb formája a tréning. Olvashatsz tengernyi irodalmat, 10-20%-a marad meg, s az többnyire elmélet. Járhatsz előadásokra is, 30-40%-os a hatás, aminek egy-egy részlete marad meg. Elemezgetni, moralizálgatni tudnak a barát nők is, de a "hogyan?"-t ki mondja meg Neked?

Amikor elvégzel egy tréninget, az 80-90%-ban rögzül, hiszen ezért megdolgoztál. Az, aki végigcsinálta, és megélte velünk ezt a folyamatot, tudja ezt.

Megtapasztaltuk, hogy milyen lenne, ha egyszer csak olyan biztonságban lennél, ahonnan nem billentene ki sem a párod, sem egy telefon, sem a körülmények, sem a saját félelmed? Erős lennél, mert ismernéd a megoldó képletet: a saját védelmi rendszeredet. Olyan életrevaló képességgel és túlélési technikával rendelkeznél, amivel könnyű szerrel megoldhatnád a problémáidat. Egyszerűen a helyedre billenhetnél, ahonnan mosolyogva és természetesen kedvesen, szeretettel tudnád szemlélni a dolgaidat.

Tréningünk során hétköznapi és egyszerű gyakorlatokkal csalogattuk elő azt az erőt, ami bennünk ezt a biztonságot megalapozta.

Megtanultuk, hogy lehetsz tudatos és határozott, végre felismerheted saját erőidet és kiállhatsz a jogaidért úgy, hogy

közben nem a másikat vádolod, nem magadat kisebbitéd, és nem törődsz azzal, hogy mások mit szólnak. Vagyis hogyan lehet másképpen csinálni, mint eddig!

Ehhez a mélyen belénk rögzült félelmeket kellett feloldani, a gátakat lebontani. Hogyan? A kezdetek során időt fordítottunk arra, hogy megtudjuk, hogy ki hol tart, honnan indulunk?

Alapozásként elmélyítettük, hogy a legfontosabb, hogy Magaddal TÖRŐDSZ.

Megéltük, hogy ha el kezded szeretni magad, Téged is szeretni fognak! Először adj magadnak, hogy aztán tudj másoknak is! Tapasztald és tudatosítsd a benned rejlő saját erőt, becsüld magad, mert utána más is megbecsül!

Ezáltal válik az életed, a kapcsolataid és a munkád örömtelibbé és egyensúlyossá.

A játékos tréningek alkalmi mellett otthon, a munkafüzetben dolgozva további lépéseket tettünk az önmegismerés felé. Hétköznapi, gyors technikák segítettek a napi önbizalom építést.



# Segít a szakértő - Helpdesk

2010. november 15. és 2012. március 25. között az Ózdi Nők - Munka - Család című projekthez kapcsolódóan ingyenes tanácsadásokra került sor kismamák részére, hetente egy alkalommal, a következő témákban:

## KARRIERÉPÍTÉS – MUNKAERŐPIAC ÉS ÁLLÁSKERESÉS



**Célok:** kulcsképeségek meghatározása; képességek és adottságok megfogalmazása; álláskeresési tanácsadás; önéletrajz írás fortélyai; felvételi beszélgetés tipikus kérdései; jövőtervezés; a megfelelő állás felkutatása.

**Eredmények:** A kapcsolatfelvételt követően rendszeres találkozások kialakítása. Irányított beszélgetések és tesztek alapján az egyéni motivációk, szakmai pályafutás, valamint az álláskeresési hibák feltérképezése, az álláslehetőségek számbavétele, kiválasztás, pályázati anyag (önéletrajz, motivációs levél) elkészítése, felkészülés az állásinterjúra, szükség esetén külső szolgáltatók és szolgáltatások ajánlása.

**Konklúzió:** A tanácsadáson részt vevők többsége megfelelő motivációval rendelkezett, a beszélgetések mögött a megoldás valódi módjának keresése állt.

## ÉLETVITEL-ÖNISMERET

A tanácsadások kötetlen, baráti hangulatú beszélgetések formájában zajlottak. A problémák főként a gyermekneveléssel függtek össze, és javarészt a kisiskoláskorban jelentkező kérdések köré csoportosultak. Alapvetően a segítség hiánya, a rossz szervezés okozta belső feszültségek voltak tetten érhetőek a családi életben. Sok esetben azonban elég volt a meghallgatás, a megerősítés, ami támogatást nyújtott a jobb döntések, a jobb helyzet kialakításában.

## MENTÁLHIGIÉNÉ

Az igénybe vevő anyukákkal többnyire gyermeknevelésről, párkapcsolati- és családon belüli feszültségekből adódó problémákról beszélgettünk, s kialakítottuk a rendszerességet. A visszatérő kismamákkal bensőséges, barátságos kapcsolat alakult ki, és az egyre kötetlenebb, tartalmasabb párbeszédnek, szinte minden esetben felszínre hoztak esetleges megoldási lehetőségeket Összességében az eredmény pozitív, hiszen a mentálhigiénés tanácsadás lényege a segítő beszélgetés.

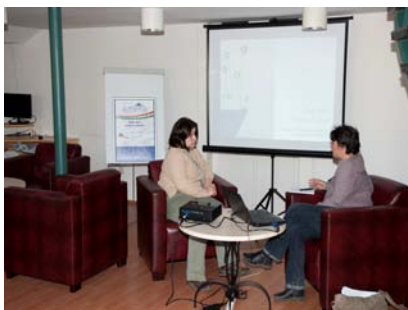
## PSZICHOLÓGIA

A szakemberekkel történő beszélgetések a kismamák tájékozódási igényét elégtették ki (információ - adással) vagy bátorítást, érzelmi támogatást nyújtottak. Az anyukák visszajelzései szerint a tanácsadások segítették őket más megvilágításba helyezni életük egy-egy problémás vagy bizonytalan területét, ezáltal sikerült új szemmel nézniük a dolgokat, könnyebb volt a helyes döntés, a kiút megtalálása a számukra. Bebizonyosodott, hogy "Amikor azt hisszük, hogy minden erőnk elfogyott, akkor is van legbelül, elrejtve egy kicsi..." (Jo Frost)

# Személyre szabott életvezetési tanácsadások

A képzések megkezdése előtt COACHING – SZEMÉLYES KONZULTÁCIÓ – lehetősége volt biztosított a kismamák számára, melynek célja a személyes életutak megismerése, a résztvevők motivációjának elmélyítése volt a két 90 órás, szeptemberben induló képzés irányában. A személyes konzultációra a motivációs tréningről 10 fő jelentkezett. A résztvevők személyre szabott életvezetési tanácsadását rendszerszemléletű és megoldás orientált foglalkozások jelentették. Az ülések témakörei között szerepelt a jelenlegi helyzet elemzése (életkörülmények, család, munka), a személyes értékek tudatosítása, mit szeretne elérni, milyen segítők, támogatói vannak, milyen konkrét lépéseket tesz napról napra, mi szükséges célja eléréséhez. Az anyukák számára megerősítő volt a coaching, leginkább az önmagukra szánt időt üdvözltek, hogy a gyermeknevelésen túl kizárólag önmagukról gondolkozhattak, tisztázhatták jelenlegi helyzetüket.

A képzések befejezését UTÓ-COACHING követte, ez jelentett egyfajta személyes „utánkövetést”, „kísérést” bizonyos témákban. Az foglalkozások során személyes tanácsadásra, gyakorlati támogatás megadására nyílt lehetőség. Tudatosításra került, hogy egy - egy kismama mit visz magával a képzésből, hogyan hasznosítja a mindennapi életében a képzéseken tanultakat, milyen konkrét lépéseket tesz a képzés után személyes család - és karriercéljai megvalósítására, milyen elhelyezkedési lehetőséget lát maga körül, és hogyan képzei el a jövőjét öt évvel a képzés befejeződése után. A személyes konzultációkra a képzést elvégző édesanyák közül szintén 10 fő jelentkezett.



# Tavaszi Átváltozás Tréning

A motivációs tréningen olyan csapatépítő programot állítottunk össze, melyben a résztvevők megérezhették a stílusiskola, a kommunikáció, a női közösségépítés és az önismeret támogató erejét, az egyén életére áthúzódó segítő hatását.

A 48 órás motivációs tréning moduljai:

- Stílusiskola és sminkoktatás (12 óra)
- Nem vagy egyedül (12 óra)
- Nők egymás közt (12 óra)
- Lelki utakon (12 óra)

A gyakorlatokra épülő tréning a tapasztalatokra és saját élmények szerzésére

koncentrált, egy biztonságos női körben, ahol a bekapcsolódóknak lehetőségük nyílt jobban megismerni saját értékeiket.

A visszajelzések szerint a kötetlen hangulat és légkör, a szabad beszélgetés, ami igazán megindította a résztvevőket. A rajzolás, montázkészítés kapcsán megosztásra kerültek a kulcsélmények és az egyéni történetek. Saját tapasztalataink szerint igazán élvezetes volt a különböző szerepekbe való behelyezkedés, illetve a résztvevők „elkényeztetése” – amikor sok hónap-év után (gyermekük/ gyermekeik első éve) végre csak magukkal foglalkozhattak, illetve a többiek figyelme is maximálisan rájuk irányult.



# Együttműködő partnerünk a miskolci HOLDAM Egyesület

Már a projekt tervezésekor is kiváló közreműködőként ismerhettük meg a miskolci Holdam Önszolgáltató és Ismeretterjesztő Egyesület munkatársait, akik nemcsak az előkészítésben, hanem később a társadalmi kutatás, a tananyagfejlesztés, a programakkreditáció, továbbá a képzések és a közösségi rendezvények megvalósításában is szorosan együttműködtek az Ózdi Művelődési Intézményekkel.

A rendszeres kapcsolattartásnak köszönhetően közösen élhettük át a projekt alakulásának egy-egy szakaszát, nehézségeit, sikereit, mely által igazi szövetség alakult a közintézmény és a civil szervezet között. A Holdam Egyesület szakmai segítségének jelentőségét az adta, hogy Borsod-Abaúj-Zemplén megyében speciálisan ők foglalkoznak a kisgyermekesek számára szervezett közösségi képzésekkel, csoportfejlesztéssel.

A közhasznú szervezet 2007 nyarától aktívan részt vesz helyi női kezdeményezések generálásában, a női támogató közösségek születésének népszerűsítésében. Az egyesület a nőiség, az anyaság, a szülés és a születés minél teljesebb, tudatos megéléséért munkálkodik. Küldetésük, hogy segítséget nyújtsanak a női életkór állomásain (menstruáció, párválasztás, házasság, szülés, gyermeknevelés) felmerülő kérdésekben a Miskolcon és az Észak-Magyarországon élőknek. Az egyesület 2011. áprilisától nyitotta meg Holdam udvar néven a régió első civil anyaközpontját, mely családbarát közösségi térként minden hétköznap nyitva áll a helyi édesanyak számára.

A Holdam Egyesület oktatás, képességfejlesztés és ismeretterjesztés terén kifejtett további tevékenysége:

- Internetes ügyintézés – 20 órás digitális kompetenciafejlesztő képzés GYED-en, GYES-en lévő kismamáknak
- Család és Hivatás Konferencia: a kisgyermekes szülőket érintő aktuális kérdéseket bemutató előadások mellett a több mint száz fős konferencia fő fókuszja a családbarát munkahelyek feltérképezése és bemutatása volt
- Anyuka munkában tréning (Miskolc): 12 órás tréning kisgyermekes anyukák részére, amelynek fő fókuszja a kompetenciák, személyes erősségek feltárása és ezekre épülő állás pályázati dokumentumok elkészítése

*Miért fontos a női önszerveződés, a női közösségi tér fenntartása egy településen?*

Az anyaközpontok olyan informális, öngondoskodó közösségi terek, ahol az anyák és gyermekeik napi rendszerességgel találkozhatnak. Több szinten fejtik ki hatásukat: hatnak a nevelés és gyermekek szocializációjára, a családok belső kapcsolatainak minőségére, új családi szolgáltatásokat hoznak a közösség életébe és alulról szerveződő szereplőként jelennek meg a közéletben. Tevékenységeik között kiemelt szerepet kaphat a hátrányos helyzetű csoportok társadalmi esélyegyenlőségének elősegítése, valamint a munkaerőpiacon hátrányos helyzetű rétegek képzésének, foglalkoztatásának elősegítése.

További információ: <http://www.holdam.hu>;  
<http://anyakozpontok.blogspot.com>



# Közösségi programok

A projekt céljainak megismertetésére - nyitó rendezvényként - 2010. november 8-án - BABA MAMA NAPOT szerveztünk. A komplex rendezvény előkészületeinél, és levezetésnél segítségül hívtuk a Holdam Egyesület tagjait, az Ózd Város Védőnői Szolgálatának védőnőit, a Katona József Úti Bölcsőde szakembereit. Lehetőség nyílt reform ételek kóstolójára, kreatív babaszoba dekorációs ötletek elsajátítására... A Pöttöm Játsházban különböző képességfejlesztő játékok várták a családokat (ringató, filmesék, ölbéli játékok). Lacy bohóc mókás lufi-figurákkal, a „Kakukktójás” óvodapedagógusa arcfestéssel kedveskedett a kicsiknek. Az anyukákat személyre szabott „Stílusiskola” tanácsadással, alakformáló masszázzsal vártuk. Pappné Szalka Magdolna projektmenedzser, az ÓMI igazgatója mutatta be az Ózdi Nők – Munka – Család projektet a résztvevőknek. A nap „sz tár vendége” Szandi volt, aki saját mindennapjain keresztül mesélte el, hogyan is egyeztethető össze a három gyermek, a család a karrierrel. Az anyukák, apukák, nagymamák nagy izgalommal várták a MOSOLY 2010. BABAFOTÓ pályázat eredményhirdetését, melyre közel 2000 voks érkezett.

2011. augusztus 4-én az Anyatejes táplálás világnapja alkalmából az Ózd Város Védőnői Szolgálatával együttműködésben életre hívtok programon az anyatejes táplálás fontosságára hívtuk fel a figyelmet. A kismamák érdekes előadásokat hallhattak a szoptatás előnyeiről, fontosságáról, a babamasszázs hatásairól, a HUPLE mozgás és koordinációfejlesztő eszköz használatáról. A helyszínen igénybe vehettek különböző ingyenes szolgáltatásokat: hajdiagnosztika, vényomás-, vércukorszint mérés, magzati szívhang vizsgálat, mozgáskoordinációs szűrés. A Hempergőben különleges játékok sokasága, arcfestő, bohóc várta a kicsiket.

Első alkalommal mutatkoztak be a „NŐK AZ ÓZDI NŐKÉRT” családbarát kismamaközösség - a projekt iránti érdeklődőkből megalakult új kis közösség – tagjai, adták át eddigi tapasztalataikat, s hívták fel a figyelmet az ősszel induló képzések témáira, fontosságára, gyakorlatiasságára.

A 2011. augusztus 19-20. között a II. Parkfesztivál keretében megrendezésre kerülő BABA MAMA BIRODALOM programjának az Ifjúsági park adott otthont. Az „Ózdi Nők” ennek a nagyszabású szabadterei rendezvénynek voltak segítői kreatív ötleteikkel.

Több száz család látogatott ki a programra. Együtt játszottak szülők, nagyszülők, gyermekek a családi játszóházban, karaokézta a mesésátorban, tapsoltak a Bátor Sün – nek a bábszínházban, élvezettel hallgatták Pisti bohóc előadását, színes festékekkel kelthették életre az óriás vászon mesefiguráit. A gyermekek az ugráló várban, a trambulínon, a Féder Vidámparkban boldogan múltatták az időt, a szülők addig meglátogatták az Egészségsarkot. Szívesen keresték fel a „Projekt információ és tanácsadói sátrat” is, ahol kellemes beszélgetések alakultak ki, információk cseréltek gazdát.

Gyorsan elröppent a pár hónap, véget értek a képzések, de nagy örömeinkre hamar visszatértek a megszokott „zajok”, szinte napi „vendégeink” a „Nők az ózdi nőkért” családbarát kismamaközösség tagjai, akik vagy a Játsházba jönnek, vagy a Bababörzére, vagy táncolni, vagy beszélgetni, vagy „csak úgy”.

2012. március 22-én, a projektzáró rendezvényen a Pom Pom meséi bábelőadást követően, a kreatív kézműves foglalkozások, és a családi játszóház szünetében, az Ózdi Nők meséltek a képzésről, élményeiről, tapasztalataikról. Arról, mit jelent „Ózdi Nőnek” lenni!



# Egy édesanya tollából...

Az anyaság a női lét kiteljesedésének pillanata. Mindent átír, átértékel az ember életében, ugyanakkor sokszor együtt jár egyfajta elszigetelődéssel. A munkaerőpiaci reintegráció bizonytalansága Damoklész kardjaként lebeg a feje fölött. A kihagyott évek számának növekedésével egyenes arányban csökken a visszatérés esélye és lehetősége. A társadalmi elvárások napról–napra változnak, szerepek sokaságát követelik egy nőtől. Ebben nyújtottak segítséget számos kismamának az Ózdi Nők – Munka – Család projekt keretében megvalósított képzések.

A fogadtatás hihetetlen volt. Belecsöppenni olyan emberek közé, akik ismerik kínzó gondolatainkat, s ennek megfelelően alakítják ki a környezetet. A megoldásokat a kezünkbe kaptuk. Játszóház szakmai gyermekfelügyelettel, ebéd biztosítással, s felkészült szakemberek, akik érezhetően óriási munkát fektettek abba, hogy a számunkra fontos ismeretanyagot sajátíthassuk el. Rengeteg

gyakorlati ismeret és nem utolsó sorban sikerélmények.

Megtanulni ismét tanulni! S ez a kulcsszó, hiszen felnőttként – s egyben anyaként – újra diáknak lenni nehéz, de rávilágítottak arra, hogy mindez lehet gyors és egyszerű. Igények és szükségletek találkoztak megoldásokkal, stratégiákkal.

A képzések egy része – „Élet –formák”, női szerepek – önmagunk és motivációink megismerésében, erősítésében játszottak kiemelt szerepet. A család és hivatás modul pedig szakmai kompetenciákkal bővítette képességeinket. Teljességében az együtt eltöltött hónapok hasznossága megkérdőjelezhetetlen, sikerességét nem csak tanúsítványaink bizonyítják.

Zárásként egy idézet, amelyet a képzéseken hallottam először, s az élet minden területén alkalmazható: „Állandóan nagyszerű lehetőségekkel szembesülünk, amelyek megoldhatatlan problémáknak vannak álcázva.” (John Gardner)



# TARTALOM

ÓMI –Múlt, jelen jövő .....	3
A projekt –közművelődés és felnőttképzés.....	4
Az ÓMI akkreditált képzései .....	7
A társadalomkutatói jelenlét.....	8
„Család és hivatás” képzés .....	9
„Élet-formák” képzés.....	11
Segít a szakértő – Helpdesk .....	13
Személyre szabott életvezetési tanácsadások.....	14
Tavaszi Átváltozás Tréning .....	15
Együttműködő partnerünk a miskolci HOLDAM Egyesület.....	16
Közösségi programok.....	17
Egy édesanya tollából.....	19