

## L.I.K.E. program – őszi programkínálat

Itt van az ősz, itt vannak újra a L.I.K.E. programok 15-29 év közöttieknek! A fiatalok mindegyiken, vagy akár csak egyik- másik fajtán is részt vehetnek. Bővebb leírás alább található mindegyikről, regisztráció az alábbiakra szükséges!

1. Munka világa! intenzív 3 napos program (Munkára, elhelyezkedésre felkészítő program)
2. Kutyaaterápiás foglalkozás 7 alkalom
3. Művészeti foglalkozás 7 alkalom
4. Videó készítő 5 alkalmas csoport
5. Excel alapismeretek - 4 alkalmas képzés
6. Generációk közötti történetmesélés

A fenti, regisztrációhoz kötött programokon túl vannak más társasági események is (pl. filmnézés, kirándulás, önkéntes munka stb.) szerdai és csütörtöki napokon munkaidőben, valamint a Dolgozói Klub (részletek alább). Ezekről az érdeklődők, a L.I.K.E. programba regisztráltak kapnak emailen értesítést minden hónap elején.

**A L.I.K.E. programhoz október 31-ig lehet csatlakozni !** Ezt követően nem tudunk új jelentkezőket fogadni, mivel a program 2023. februárjában véget ér, és célunk addig mindenkit a lehetőségeink szerint a legjobban segíteni abban, hogy a program vége után megállja a helyét a világban.

### **Fontos információ minden program kapcsán:**

- Az adott programra mindig külön kell jelentkezni. Aki ezt nem teszi meg, az hiába vett már részt a LIKE projektben, nem jöhet.
- A programoknak van minimális és maximális létszáma is. Azaz, ha nem jelentkezik elég fiatal, akkor nem kerül megrendezésre. Illetve, túljelentkezés esetén előfordulhat, hogy nem mindenki vehet részt. Túljelentkezés esetén a jelentkezési sorrend számít, illetve a programhoz újként csatlakozó fiatalok elsőbbséget élveznek. Emiatt is érdemes minél korábban jelentkezni.
- Mindenkit kérünk arra, hogy csak olyan programra jelentkezzen, melyen valóban részt fog venni. Hiszen, ha nem jön el, akkor mástól veszi el a lehetőséget. Ha valaki ilyet tesz, komoly indok nélkül (pl. váratlan betegség), az a többi programból való kizárását kockáztatja.
- A programokban való részvétel ingyenes. A részvétel egyetlen feltétele a foglalkozásokat lehetővé tevő L.I.K.E. programba való belépés. A programban való részvételi feltételekről, kérjük, hogy tájékozódj.
- Az utazási, étkezési költségeket a program nem finanszírozza, így azokat a fiataloknak, családjaiknak kell biztosítaniuk.
- A projekt minden programját igyekszünk anyagilag, szakmailag maximálisan, teljeskörűen támogatni. Ezzel együtt szívesen vesszük, ha aki teheti, pénzadománnyal is segíti a program, munkánk megvalósítását. Ezáltal a nehezebb anyagi helyzetből érkező fiatalokat is tudják a jobb lehetőségekkel bírók segíteni.
  - Amennyiben támogatni kívánják a munkákat, ezen a linken lehet megtenni: <https://adjukossze.hu/szervezet/salva-vita-alapitvany-5558>

- FONTOS: hogy tényleg a fiatalokra fordíthassuk, a személyes üzenetben mindenképp szükséges jelezni: „LIKE projekt támogatására adott adomány”.
- Kérdések, kérések kapcsán Zsiday Kriszta szakmai vezetőt lehet keresni: [zsiday.kriszta@salvavita.hu](mailto:zsiday.kriszta@salvavita.hu)

### **Munka világa intenzív 3 napos program**

Helyszínek: Szeglet, más budapesti külső helyszín

Dátumok:

- október 24-26. 10.00 -17.00 , vagy
- november 21-23. 10.00 – 17.00 , vagy
- december 12-14, 10.00 – 17.00

FONTOS: Aki már részt vett ezen a 3 napos programon, akkor nem érdemes újra jelentkeznie, mert nem lesz újdonság!

A három nap során arra lesz lehetősége minden fiatalnak, hogy szakértőkkel közösen végig gondolják, hogy mi szükséges a sikeres munkavállaláshoz.

- Egyéni erősségek és fejlesztendő területek feltárása.
- Lehetséges munkakörök behatárolása.
- Álláskereséshez szükséges anyagok elkészítése, fejlesztése.
- Interjúhelyzet gyakorlása.
- Ismerkedés más, hasonló helyzetben lévő fiatallal.
- Munkapróba.
- Kapcsolatépítés, munkakereséshez szükséges első lépések.

Programvezetők: Tóthné Farkas Györgyi (HR-es szakember), Kapitány Imola (foglalkoztatási szakember, autizmus szakértő)

### **Kutyaterápiás foglalkozás - 7 alkalom**

Helyszín: Szeglet

Dátumok:

1. szeptember 21. 13.30 -15.30
2. október 5. 10.00 – 12.00
3. október 12. 14.00 -16.00
4. november 2. 10.00 – 12.00
5. november. 16. 10.00 – 12.00
6. november. 30. 10.00 – 12.00
7. december 7. 10.00 – 12.00

FONTOS: lehetséges csak 1-1 alkalomra is jönni, nem kötelező a részvétel az összes alkalmon. Előzetes jelentkezés szükséges, mivel maximált a létszám. Ha nincs elég jelentkező, akkor a foglalkozást más időpontban tartjuk meg.

Az alkalmak során arra lesz lehetősége minden fiatalnak, hogy fejlesszék a kommunikációjukat, együttműködésüket, önbizalomra tegyenek szert és jól érezzék magukat kutyák társaságában a többiekkel.

- Közös munka kutyaterápiás szakemberrel és mentett állataival.
- Önismeret erősítése az állatok segítségével.

- Ismerkedés más fiatalokkal, akiket szintén érdekelnek az állatok.
- Kreativitás és az állatok kapcsolata.
- Vidám kikapcsolódás, töltekezés.
- Gyakorlati, élményszerző tevékenységek.

Programvezető: Joánovits Andrea (terápiás kutyakiképző, a Putrinka Állat és Természetvédő Alapítvány vezetője), Molli és Bukfenc (kutyák)

### **Művészeti foglalkozás 7 alkalom**

Helyszín: Szeglet

Dátumok:

1. szeptember 29. 10.00-13.00
2. október 13. 10.00-13.00
3. október 27. 10.00-13.00
4. november 10. 10.00-13.00
5. november 24. 10.00-13.00
6. december 8. 10.00-13.00
7. december 15. 10.00-13.00

**FONTOS:** Nem szükséges semmilyen művészi képesség, készség, végzettség! Legyél nyitott a kreatív felfedezésre. Erősen javasolt lehetőség szerint az összes alkalmon való részvétel.

A program során a fiatalok felfedezik saját kreatív erőforrásaikat, melyek nem csak alkotásokban fontosak, hanem az életben felmerülő esetleges problémák megoldásainak keresése kapcsán is. Erre a mozgást, rajzolást, agyagozást, táncot, színházat, zenét és más művészeti ágakat használnak.

- Saját kreatív erőforrások, képességek felfedezése és megélése.
- Változó helyzetekhez való alkalmazkodás gyakorlása, improvizáció
- Önismeret különböző alkotásokon keresztül.
- Nem szóbeli kommunikáció.
- Erősségek felismerése, feltöltődés.
- Lehetőség közös együttlétre, ismerkedésre más fiatalokkal.
- Gyakorlati, élményszerző tevékenységek.
- Töltődés, töltekezés.

Programvezetők: Révay Réka Adrienne (művészetterapeuta, személyközpontú tanácsadó), Gregus László (impró színész, mesemondó, a Tekergő Meseösvény Egyesület alelnöke)

### **Klub már dolgozóknak**

Helyszín: Szeglet, Városliget

Dátumok: a programok 17.00-18.30 között zajlanak

1. szeptember 27. Városligeti séta
2. október 11. Beszélgetés: segítő és ügyfélkapcsolat, rendezvényszervezés
3. október 25. Főzés
4. november 8. Beszélgetés: munkahelyi konfliktusok
5. november 22. Beszélgetés: párkapcsolatok
6. december 6. Filmnézés (klubosok szervezik)

## 7. december 13. Beszélgetés: szülőkről való levállás

**FONTOS:** Ez a program nem ingyenes, 1 alkalom = 1200 Ft. A programba való jelentkezés a csoportvezetőknél lehetséges: Kappel Katalin: +36 20 249 6910, kappel.kata@salvavita.hu és Dénesné Spitzer Éva, +36 70 452 40 67, spitzer.eva@salvavita.hu.

A program során a fiatalok olyan felnőttekkel találkozhatnak, ismerkedhetnek, , akik már több éve munkába álltak, így pozitív példaként szolgálhatnak a fiatalok számára is. A klubfoglalkozások havi 2 alkalommal kerülnek megszervezésre olyan változatos programokkal, mint pl. városnézés, filmklub, beszélgetések stb.

- Munkahelyi helyzetek, nehézségek megosztása
- Kérdésszerű helyzetekre megoldások keresése közösen
- Találkozás és szabadidő töltés más hasonló helyzetben lévőkkel
- Töltekezés, töltődés
- Egyéni támogatás csoportos helyzetben

Programvezetők: Spitzer Éva (autizmus szakértő, foglalkoztatási tanácsadó), Kappel Kata (pszichológus, foglalkoztatási tanácsadó)

### **Videó készítő 5 alkalmas csoport**

Helyszín: Szeglet

Dátumok: **egyeztetés alatt**

**FONTOS:** az alkalmak egymásra épülnek, így aki nem vesz mindegyiken részt, az bizonyos részeket elmulaszt. Emiatt erősen javasolt mindegyik foglalkozáson való részvétel.

A program során a fiatalok elsajátítják a vizuális kommunikáció alapjait és saját videó készítéséhez is támogatást kapnak, hogy saját történetüket el tudják mesélni. Egyszerű, saját telefonnal készíthető anyagokról lesz szó, nem profi filmkészítésről! Saját telefon, kamera, számítógép javasolt lehetőség szerint.

- Mitől szép egy kép?
- Kompozíció és színek, fények.
- Együttműködés másokkal.
- Saját történetem.
- Mit jelent nekem...
- Mini videó projekt megvalósítása egyénileg, vagy csapatban .

Programvezető: Zsiday Kriszta (kommunikációs szakember, korábbi újságíró, a L.I.K.E. program szakmai vezetője)

### **Excel 4 alkalmas képzés**

Helyszín: Szeglet

Dátumok:

1. Excel tréning - 2022. október 5. 14.00 - 17.00
2. Excel tréning - 2022. október 12. 10.00 - 13.00
3. Excel tréning - 2022. október 19. 10.00 - 13.00
4. Excel tréning - 2022. november 10. 14.00 - 16.30

**FONTOS:** Ha úgy is érzed, hogy már jól tudod használni a programot, akkor is javasoljuk a részvételt, mert itt gyakorlati módon, egyénre szabottan is kaphatsz segítséget a fejlődéshez.

A program során a Morgan Stanleynél (nagy nemzetközi, multinacionális vállalat) dolgozó szakemberek segítenek a program biztos, hatékony használatban. Az Excel olyan program, mely majdnem minden irodai munkához elengedhetetlen.

Mire használható az excel

- Függvények és képletek
- Gyakorlat
- Egyéni támogatás
- Munka során milyen feladatokra használható
- Kapcsolódás, ismerkedés a vállalati élettel, munkatársakkal

Programvezetők: Morgan Stanley munkatársai

Személyi segítőt is biztosítunk például látássérült ügyfeleinknek a tréning idejére, hogy maximálisan részt tudjanak venni az oktatáson

### **Generációk közötti történetmesélés - Aladdin program**

Helyszín: Szeglet

Dátumok:

- 2022. november 9. 10.00 – 14.00
- 2022. december 1. 10.00 – 14.00

*Mi az Aladdin program?*

Élettapasztalat megosztásán keresztül probléma megoldás generációk közötti történetmesélés formájában.

*Mit is jelent ez?*

A Teszünk Senior Önkéntes Klub tagjai mesélnek magukról, életükről, tapasztalataikról egy-egy témát körüljárva. Mindenki kerül nehéz döntés, válaszút elé az életben, vagy olyan helyzetbe, amiről úgy gondolja nincs kiút. Az idősök sok mindent megéltek, átéltek, túléltek. A program arról szól, ők hogyan csinálták, nehéz helyzetekben milyen tapasztalatokat szereztek, és mi mit tudunk ebből meríteni.

*Mi fog történni?*

A program során 3-4 fős vagy nagy csoportos önkéntes (azaz nem kötelező) beszélgetésekre, közös történetek, gondolatok megosztására lehet számítani meghitt légkörben.

A csoport maximális létszáma 10 fiatal és 10 senior csoporttag.

*Programvezetők:* Szelei Gabriella, Merényiné dr Balassa Anna