

**Előterjesztés**  
**a Közrend- és Állatvédelmi Bizottság részére**  
**a Kőbánya Közbiztonságáért Közalapítvány által szervezett 2023. évi prevenció program**  
**támogatásának elszámolásáról**

**I. Tartalmi összefoglaló**

Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat) a Kőbánya Közbiztonságáért Közalapítvány prevenció programjának támogatásáról szóló 232/2023. (VI. 22.) KÖKT határozattal 2 400 000 Ft összegű működési célú támogatást nyújtott a Kőbánya Közbiztonságáért Közalapítvány (a továbbiakban: Közalapítvány) részére a „Fejben, lélekben rendben” című képzés megtartása céljából. Az Önkormányzat a támogatást támogatási szerződés keretében, utólagos elszámolási kötelezettség mellett nyújtotta a 2023. július 1-je és a 2023. december 31-e közötti felhasználási időszakban 2024. február 15-ei elszámolási határidővel.

A Kőbánya Közbiztonságáért Közalapítvány prevenció programjáról szóló támogatási szerződés módosításáról szóló 382/2023. (XI. 16.) KÖKT határozat alapján az Önkormányzat a Közalapítvány szerződésmódosítási kérelmét jóváhagyta a támogatási összeg felhasználási és elszámolási határidejének módosítása tekintetében. A módosítás alapján a Közalapítvány a támogatást 2023. július 1-je és 2024. április 30-a közötti időszakban használhatta fel, és 2024. május 31-éig kellett tételesen elszámolnia, valamint szakmai szöveges beszámolót, számlaösszesítőt készítenie. A Közalapítvány elnöke, Gávay Zoltán János a támogatás felhasználásáról szóló szakmai beszámolót és a számlaösszesítőt a támogatási szerződésben rögzített határidőre benyújtotta.

A részletes elszámolás a Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Polgármesteri Hivatal Humánszolgáltatási Főosztály Köznevelési és Civilkapcsolati Osztályán megtekinthető, a számlaösszesítő, valamint a beszámoló az előterjesztés 2. mellékletét képezik.

A támogatás elszámolásáról szóló döntés a Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Önkormányzat Képviselő-testületének Szervezeti és Működési Szabályzatáról szóló 31/2011. (IX. 23.) önkormányzati rendelet 2. melléklet 6. pont 6.1. alpontja alapján a Közrend- és Állatvédelmi Bizottság hatásköre.


**II. Döntési javaslat**

Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Önkormányzat Képviselő-testületének Közrend- és Állatvédelmi Bizottsága meghozza az előterjesztés 1. mellékletében foglalt határozatot.

Budapest, 2024. június 19.

  
Mustó Géza Zoltán

Törvényességi szempontból ellenjegyzem:

  
Dr. Szabó Krisztián  
jegyző

**Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Önkormányzat Képviselő-testületének  
Közrend- és Állatvédelmi Bizottsága**

**.../2024. (VI. 26.) határozata  
a Kőbánya Közbiztonságáért Közalapítvány által szervezett 2023. évi prevenciós program  
támogatásának elszámolásáról**

Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Önkormányzat Képviselő-testületének Közrend- és Állatvédelmi Bizottsága a Kőbánya Közbiztonságáért Közalapítvány 2023. évi prevenciós programja támogatásának elszámolását elfogadja.

**KÖBÁNYA KÖZBIZTONSÁGÁÉRT KÖZALAPÍTVÁNY**  
**1102 Budapest, Szent László tér 29.**  
**Adószám: 19660877-1-42**  
**Tel: 4338-144**

---

**Budapest Főváros X. kerület**  
**Kőbányai Önkormányzat**  
**Mustó Géza Zoltán**  
**alpolgármester úr**  
részére

**Tárgy: KCO/407-3/2023 támogatás**  
**beszámoló**

Tisztelt Alpolgármester Úr!

A Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Önkormányzat Képviselő-testülete a **KCO/407-3/2023** szerződés keretében **2 400 000.- Ft** működési célú támogatást biztosított a Kőbánya Közbiztonságáért Közalapítvány részére, a „Fejben, lélekben rendben” önismereti, önbizalom erősítő ifjúsági tréning sorozat megszervezése, lebonyolítása céljából.

Az erről szóló támogatási szerződés 2023. július 3-án került aláírásra, a projekt megvalósítási időszaka 2023. július 1-én nyílt meg, 2023. december 31-i projektzárási határidővel. A kezdés már a nyári tanítási szünetre esett, mely időszakban a célcsoport elérhetősége (szervezés, programok kialakítása) sajnos jelentősen szűkült. A szünet folyamán emiatt csak egy tréninget sikerült megtartani, ezért kezdeményeztük a határidő meghosszabbítását, mely pozitív elbírálást nyert. A projekt megvalósítási időszaka 2024. április 30-ra, míg az elszámolás határideje 2024. május 31-re módosult. Ez a módosítás lehetővé tette a program teljekörű megvalósítását, mely jelentősen hozzájárult annak sikeréhez.

Jelen pénzügyi beszámoló mellékletét képezik a résztvevő szakemberek által összeállított beszámolók.

A programban résztvevő szakemberek és szervezetek:

- Koós Judit
- Horváthné Szabó Mária Magdolna
- Andula Zsuzanna Beáta
- Bőjte Zsófia
- Kires Györgyné
- Hamendáné Pethő Adél Gizella
- Fecske Egyesület

A programban résztvevő diákok:

- 12 fő Nyári tábor
- 18 fő Giorgio Perlasca Vendéglátóipari Szakgimnázium 10. A
- 17 fő Giorgio Perlasca Vendéglátóipari Szakgimnázium 10. C
- 24 fő Magyar Gyula Kertészeti Szakgimnázium 10. C

A program lebonyolítása során a 2 400 000.- Ft összegű támogatást teljes egészében felhasználtuk, a támogatási szerződésben meghatározott költségekre az alábbiak szerint:


Megnevezés	bruttó összeg
irodaszer, önismereti játékok	325 815 Ft
szabadidős tevékenység	687 101 Ft
tréning	1 140 000 Ft
uzsonna	247 084 Ft
<b>összesen:</b>	<b>2 400 000 Ft</b>

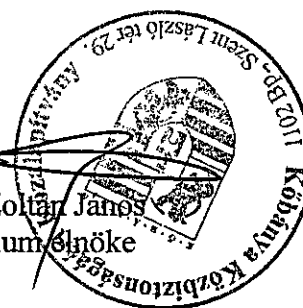
A Kőbánya Közbiztonságáért Közalapítvány nevében ezúton is köszönöm az Önkormányzat által nyújtott támogatást.

Kérem, a Tisztelt Alpolgármester Urat az elszámolt költségek szíves befogadására.

Budapest, 2024. május 30.

Tisztelettel:

  
Gávay Zoltán János  
kuratórium-elnöke



**Mellékletek:**

1. Koós Judit összefoglaló beszámoló
2. Tréner beszámoló
3. Összefoglaló táblázat
4. Képek

**Összefoglaló beszámoló a**  
**Lélekben – fejben rendben**  
**Önismereti, önbizalom erősítő ifjúsági**  
**tréning sorozatról**

**Tréningek szerkezeti felépítése**

A támogatási keretből négy komplex tréning megtartására volt lehetőségünk.

*A tréningben résztvevő csoportok, a trénerek, és hozzájuk tartozó adminisztrációs adatok táblázatos formában a beszámoló mellékletét képezi.*

Az első tréninget az eredeti terveknek megfelelően, nyári időszakban, „napközis” tábor jelleggel szerveztük meg. A résztvevő fiatalokat így egymást követő napokon foglalkozhattak a szakemberek.

A további turnusokat már az iskolai idő elkezdését követően terveztük be, ehhez a került két középiskoláját kerestük meg partnernek, akik –megismerve a program mibenlétét–szívesen vállalták az együttműködést és folyamatosan segítettek a program bonyolítását is. Az intézményükben termet biztosítottak és segítettek kiválasztani azokat az osztályokat, ahol a program tematikájához leginkább illeszthetőnek látták a részvételt.

Így A Giorgio Perlasca Vendéglátóipari Szakgimnáziumban két osztály vehetett részt a programunkban, a 10. A és a 10. C osztály.

A Magyar Gyula Kertészeti Szakgimnáziumban pedig egy osztály, a 11. C volt részese a programnak.

Minden tréningező csoporthoz három szakember érkezett lehetőség szerint egymást követően tartva a foglalkozásokat.

Két tréningvezető szakember, Andula Zsuzsanna és Koós Judit mind a négy csoportnál végig vitte a saját tervezett tréning foglalkozási óráit.

A többi szakembereket a szabadidejük és kompetenciájuk szerint válogatva szerveztük be a tréning sorozatba.

Így a nyári csoportban harmadikként érkezett a fiatalokhoz Bőjte Zsófia mentálhigiénés szakember, szociális munkás.

A Giorgio Perlasca Szakgimnáziumba a két 10. évfolyamos osztályhoz Horváthné Szabó Mária szintén mentálhigiénés szakember, gyógypedagógus járt foglalkozásokat tartani. Az ő programjához tartozott egy szakmai munkafizet is, az Uralom a mobilom című, amit a tréning minden résztvevője számára meg tudunk vásárolni, és közösen dolgoztak ezekből a tréning során.

A Magyar Gyula Kertészeti Szakgimnáziumba pedig a két állandó szakember mellé Pethő Adél gyermekpszichológus érkezett, és tartotta meg harmadikként a tréninget.

A tréning sorozatban minden résztvevő csoportban a trénerek 10 – 10 óra foglalkozási időt tartottak. Az iskolai keretek között szervezett csoportoknál ezeket az órákat jellemzően 3 – 3

vagy 3 – 2 óra ütemezéssel szerveztük, hogy illeszkedjen a tanítási időhöz. Illetve esetenként egy –egy tanórát az iskola is tudott biztosítani, hogy átadja a diákokat korábban a foglalkozások megkezdésére.

Mindegyik csoport számára sikerült megszervezni a szabadidős foglalkozást is, mint ahogy az eredeti tervzetben szerepelt. Az eredeti koncepciót követve, miután a tréning során önsimeretet, tudatosodást „tanultak” és gyakoroltak a fiatalok, azt a lehetőséget meghagytuk nekik, hogy együtt válasszanak olyan szabadidős foglalkozást maguknak, ami minden résztvevő számára elfogadott, értelmes, és látják annak az értékét.

Az egész munkafolyamatban ez bizonyult a legnehezebb, vagy legalább is a leg időigényesebb feladatnak, mivel időbe telt míg a fiatalok megtalálták azt a közös programot, ami megfelelt minden kritériumnak. Végül mindenkinek sikerült ez is, bár az általuk választott és kért szabadidős elfoglaltságok nagyon eltértek mind azoktól, amiket mi előzetesen gondoltunk, vagy felvázoltunk. Azonban minden esetben mérlegelve a választott program mefelelőségét, élményben megnyilvánuló hozadékát és azt is szem előtt tartva, hogy a rendelkezésre álló anyagi keretbe beleférjen, mindenki kérését teljesíteni tudtuk

Így az alábbi szabadidős programokra került sor:

- Látogatás Gödöllőn a Sissy királyi kastélyban
- Vezetett evezőtúra a Velencei tavon
- Flipper Múzeumlátogatás/ játék
- Színházlátogatás
- Gyöngy mandalakészítés/ kézműves foglalkozások

A kézműves foglalkozás minden korábbi – a tréningen résztvevő számára nyitott volt, és részt vehetett rajta. A diákok közül ezen is sokan ott voltak, fiúk- lányok vegyesen, sokan nagy élvezettel merültek el a kézműves alkotásban.

#### A tréning sorozatok tartalmi összefoglalója.

A programra az első, (napközis) táborig csoportban önkéntes jelentkezés és vállalás alapján vettek részt a tréningen. Ez biztosította esetükben a kezdeti pillanattól a nyitott hozzáállást, a tanulni, gyarapodni vágy vezető fókuszált figyelmüket.

A két szakgimnáziumi osztályt az iskolák vezetőségével tanácskozva, a program ismertetése nyomán az ő javaslatukra választottuk ki a résztvevő osztályokat. Illetőleg következő lépésként az osztályfőnökök előkészítették, motiválták az osztályaik diákjait, hogy nyitottan tudjanak érkezni a tréning sorozatba.

Az iskola vezetés részéről maximális támogatás, nyitottság kísérte a programot, tavalyi jó tapasztalatok, pozitív visszajelzések alapján örömmel fogadták a diákjaik számára szervezett lehetőséget.

A tervezett projekt célja az elmúlt évek és jelenkori, a mindennapjainkban jelen levő nyomasztó gondok/hírek (mint COVID korlátozó rendelkezései, klímaszorongás, közelünkben zajló háború) nyomán a fiatalokban keletkezett negatív tapasztalatok, frusztrációk feloldása. Az új helyzetekhez való alkalmazkodási készségek felfedezése, erősítése, az erőteljesebb megküzdési

technikák megismerése, gyakorlása. Az egészséges életszemlélet kialakítására történő ráhangolódás a kortárscsoport befolyásoló erejének felhasználásával.

Az önismereti illetékességek hatékonyabb elsajátítása és az önbizalom erősödése érdekében - az elengedhetetlenül szükséges tájékoztatások átadása mellett - a tréning elsődlegesen **interaktív módon, saját élményes gyakorlatokon keresztül épít a résztvevők kreativitására, együttműködéses készségére.**

A program célcsoportja azok az érzékeny korban levő tizenéves és húszas évei elején járó korosztályú fiatalok, akik a kevés élettapasztalatuk révén még keresik a sarokpontokat az életükben, a véleményalkotásuk akár saját magukról, kapcsolataikról, az őket körülvevő személyekről még esetleges, változó lehet. Ezek a tényezők könnyen befolyásolhatóvá teszik őket, ezért olyan önismereti - gyakorlatias- körülményeket dolgoztunk fel velük, amik segítségükre lehetnek az eligazodásban, a mérlegeléseik során, és a véleményük kialakításában.

A kortárssegítő program azon a felismerésen alapul, hogy a kortárscsoport fontos terep a tizenévesek számára, hogy elsajátítsák, kipróbálják a személyiségfejlődésükhöz és az identitásuk kialakulásához nélkülözhetetlen készségeket és társas viselkedési formákat. A serdülők gyakran kérnek tájékoztatást és segítséget egymástól, és nagymértékben befolyásolja őket kortársaik véleménye

A feladatok megoldása ellenőrizett körülmények között, saját élmény átélésére épült. A gyakorlatok során megtapasztalhatták például azt, hogy milyen stílusban kommunikálnak, és milyen érzéseket élhetnek át azon gyerekek, akik valamiért a saját közösségük kizáróttjai, begyakorolhatták hogyan fejezhetik ki jobban vágyaikat, elképzeléseiket. Csapatmunkában azt is kipróbálhatták, hogy hogyan lehet a saját gondolataikat, véleményüket úgy közölni a környezetükkel, hogy az ne legyen bántó, ítélkező, de még is a mondanivalójuk meghallgatásra találjon. Gyakorlati helyzetekben tanulták, hogy hogyan értelmezzék jól a társas kapcsolataikban a mások viselkedését, kifejezésformáit, mondandóját.

A prevenció ismeretek széleskörben az addiktív szerekre és magatartásformákra terjedt ki, így az alkohol, dohány- és nikotin termékek, snüsz, halhatatlan kábítószeres, dizájner drogok. Foglalkoztunk a mb. telefon, online függőség problémakörével is, mivel ez folyamatosan jelen van az életükben, mint fenyegető lehetőség. Fókuszáltnak a mindenféle addiktív szerekkel kapcsolatos helyes gondolkodásmód kialakítása volt a cél, hogy az éles helyzetekben, amikor találkoznak a „kínálattal” könnyebben tudjanak nemet mondani ezekre. A hatékonyabb elsajátítása érdekében - az elengedhetetlenül szükséges tájékoztatás átadása mellett - a projekt elsődlegesen **interaktív módon, élménypedagógiai játékokon keresztül épít a résztvevők kreativitására, együttműködéses készségére, valamint nagyon sok oktató videó, kisinterjú segítette a megértési folyamatokat.**

Az online téri veszélyek, az internet tudatos használata, a folyamatos éber, gondolkodó hozzáállás kialakítása volt a cél ebben a témakörben is. Az internet folyton változó és fejlődő világa, a mb telefon mint állandóan jelenlevő elérési eszköz sok kihívást jelent a fiatalok számára. Leginkább a folyamatos tanulás, az utánajárás, az egészséges gyanakvás szemlélete, kritikus, mérlegelő gondolkodás, az ami a védelmet jelentheti számukra. Ezt az attitűdöt igyekeztünk nekik a prevenció foglalkozások során minél nagyobb elmélyítéssel megmutatni.

Minden trénerrel visszajelzésként érkezett tapasztalat, hogy a hosszabb időre széthúzott téma feldolgozás valószínűleg jobban segítette a tanultak/tapasztaltak elmélyítését, átgondolását. A

következő találkozásukkor sok kérdéssel, saját megállapításokkal válaszoltak vissza a fiatalok a korábban feldolgozott témákra. Így több lehetőség nyílt részletesebb, testreszabottabb válaszkérésre, egyéni válaszok megkeresésére is.

A szakemberek mindegyike hozta a saját szakterületének tudását, gyakorlati, feladatokban való leképezését, és ezzel dolgoztak a tréning időben. A beszerzett önfejlesztő, beszélgetést segítő kártyákat, társas játékokat szintén használtuk a csoportfoglalkozásokon. A megvásárolt munkafüzeteket a fiatalok megkapták további használatra a csoportmunka után.

Felhőjárók program

Uralom a mobilom, könyv és munkafüzet

Uzsalyé Pécsi Rita: Bizalom, Önértékelés, Önbecsülés (A nevelés az élet szolgálatában )

Bagdi Bella: Boldogságóra, Önbizalom Program

Prevenációs szakmai anyagok: Legyél az internet Ásza, Drogsziget, „ A szer, ami megváltoztat”

#### Eredmények:

A program sorozatban közel száz diák, csoportonként 30 – 30 óra önismereti és önbizalom erősítő tréningfoglalkozásban vehetett részt.

Minden csoport saját maga választotta, általa (is) értékesnek ítélt szabadidős- kulturális programon vehetett részt. A foglalkozások idejében minden csoport valami uzsonnát kapott, lehetőség szerint figyelve arra, hogy egészségesebb élelmiszerfajta legyen az, (pl. diákcsemege, olajos magvak, müzli szeletek, gyümölcs, gabonaszzeletek, frissen készült szendvicsek). A tudatos nevelésnek ez is célja volt, hogy ne az egészségre kevésbé jól ható nassolni valókat kínáljuk a fiatalok számára, hanem az egészséges kínálattal is fókuszáljuk a figyelmüket ebbe az irányba.

Közös sikerélmény volt a csoportos feladat-feldolgozásokban, hogy egyre többen, bátran tudtak magukról beszélni, saját érzéseiket, bizonytalanságaikat megfogalmazni, és saját magukról is új dolgokat fedezhettek fel a fiatalok. Tudatosodtak, fókuszálódott a figyelmük, hogy dolgozzanak a saját érzéseikkel, keressék meg saját maguk értékeit, használják tudatosan a képességeiket, és erősítsék magukban azokat a kompetenciákat, amik hiányosak, de jól szolgálhatnák őket a mindennapokban.

A foglalkozások során hamar nyitottá, kíváncsivá, érdeklődővé váló, gondolkodó gyerekekkel volt szerencsénk együtt dolgozni. A középiskolás csoportoknál az első alkalmon még érezhető volt a tartózkodás, hogy Biztos, hogy kell ez nekem? kérdés, többek szemében is ott volt. De hamar elmúlt, és a további alkalmaknál már nem volt kérdés, hogy szívesen vannak benne ezekben a folyamatokban, cselekvőül vesznek részt a munkában.

A tréningek befejezésekor szinte kivétel nélkül mindenki a foglalkozások folytatására tette a voksát, ami az egész programnak a létjogosultságát már önmagában is igazolja.



Edzőként, csoportvezetőként is ezt tudom megerősíteni, hogy van létjogosultsága, és bizonyára haszna is az ilyen jellegű fejlesztő, személyiség építő képzéseknek a kamaszok körében. Ki kell használni a korosztály nyitottságát, érdeklődését, és segíteni kell nekik a személyiségük fejlődésében, az akadályos helyzetben levő kortársaik iránti nyitottságuk megerősítésében. Ebben mindegyik velük foglalkozó szakember egyetértett. A sok iskolai feladat, vizsga, verseny, sportvetélkedő, diákmunka, zenei képzés stb. mellett is szívesen szánnak időt ilyen jellegű ön és közösségfejlesztő tréningekre. Ahogy az egyik diák megfogalmazta:

„Azért jók ezek, mert itt az életről tanulunk, és máshol ilyen nincs.”

**Budapest, 2024. április**



**Koós Judit**

**tréner és program szervező**

Mellékletek:

Összefoglaló táblázat

**Andula Zsuzsanna**  
**összefoglaló beszámolója**

**2023 augusztus „táborozók tréningje”**

Az önbecsülés, az önismeret, pozitív, saját magamba vetett hitt fókuszú szemléletmód kialakítása, a megküzdési képességek megerősítése, felszínre hozása erőteljes szerepet kapott a csoportfoglalkozások során.

A vegyes korosztályú csoportban voltak akik már korábbról ismerték egymást, és voltak akik itt találkoztak először. Ez a tényező színesítette a csoportmunkát, és figyelmet fordítottam arra, hogy a páros, kiscsoportos foglalkozások során alkalmuk nyíljon mind a már ismert személyekkel kapcsolódni, tőlük visszajelzéseket begyűjteni. De lehetőséget nyitottam számukra, hogy az ismeretlen, új személyekkel is tudjanak kapcsolódni, és bátorságot szerezni a velük való kommunikációban, saját magukról való megfogalmazásokban.

A kommunikációs blokkban megmutatkozott a különbség a kommunikációs jártasságukban. Az önbizalommal jobban bírók bátran álltak bele a különféle kommunikációs gyakorlatokba. Asszertivitás a kommunikációban, mindennapi megnyilvánulásaink átfordítása asszertív csomagolásúvá.

A jellemző életkori döntési helyzetek vettünk és a kommunikációt igénylő szituációk feldolgozásával tanultunk. Gyakoroltuk a mindennapi szerepeinkben eredményesnek lenni megoldásokat, különböző helyzetgyakorlatokkal. Egyéni, páros és csapatmunka során gyakoroltuk erősségeinket kb. 3 órás anyag

Konfliktus kezelés ,EQ erősítő gyakorlatok, érzelmek kifejezésének módja. Nagy igény mutatkozott a düh-haragkezelési technikák megismerésére Ezek feldolgozásához módszertani kártyákat hívtam segítségül. kb. 3 órás anyag

**Tréning időszak: 2023. november és december hónapokban, összesen kétszer 10 órában**

Giorgio Perlasca Vendéglátóipari Szakgimnázium

Helyszín: Giorgio Perlasca Vendéglátóipari Szakgimnázium

Résztevők: 10. A és 10 C. osztályos diákok két külön csoportban

A két csoportban a foglalkozások nagyon hasonlóan zajlottak, bár a két csoport összetétele nagyon más, esetenként a motiváltságukban is volt eltérés, de a felmerülő egyéni problémáik, a mindennapi küzdelmeik nagyon egybevágóak voltak.

Ezért a munkafolyamtunk is gyakorlatilag azonos módon zajlott, a feldolgozott tematikák, felhasznált eszközök megegyeztek a két csoport esetében.

A csoport foglalkozás ezzel a csoporttal is elég jól sikerült. Nagyon nyitottak, őszinték és érdeklődők voltak a fiatalok. Az elején nehezebben indult a kapcsolódás a feldolgozásra vitt feladatokkal. Szokatlanak érezték, hogy magukkal foglalkozhatnak, magukról fogalmazhatnak meg gondolatokat.

De, ahogy haladtunk előre és egyre inkább látták, hogy aki beleállt a csoportmunkába mennyire felszabadult és jó neki, még többen kapcsolódtak és elkezdtek aktivizálni magukat a munkafolyamatokban.

A döntéseink-és annak következményeit jártuk körbe különböző gyakorlatokkal. Igyekeztünk meghatározni magunkat a pillanatnyi helyzetünkben. Ki vagyok én, mit akarok elérni, milyen céljaim vannak, vannak-e céljaim, kiknek vagyok fontos, kikre támaszkodhatok a mindennapokban.

Szituációs játékokkal, laza, kötetlen hangulatú légkörben dolgozhattunk a továbbiakban. Ahogy haladtunk előre a tréning folyamatban, egyre több és mélyebb gyökér problémák törtek felszínre egyénileg és csoportosan is.

Sok időt szántunk a munkafolyamat során arra, hogy megkeressük lehetőleg azt a pontot, ahol az elakadásai vannak, ami a problémájának a gyökere. Majd rávezető feladatok sorozatával igyekeztünk a megállapított helyzetből, állapotból való kilépési lehetőséget, utat megfogalmazni. Alaposan körüljártuk azt a kérdést, hogy: Mit tehetek én magamért?

Döntés-következmény, előítéletek és erő/kontroll kerék volt a téma.

Az önbecsülés, önismeret, pozitív fókuszú szemléletmód kialakítása, a megküzdési képességek megerősítése, felszínrehozása erőteljes szerepet kapott a csoportfoglalkozások során.

Összességében a csoport az együtt töltött idő alatt sokat változott, tudatosodtak, önmagukkal szemben igényesebbek lettek. Úgy tapasztaltam, kaptak egy adag municiót arra, hogy figyeljenek magukra a mindennapokban. Tegyük fókuszba az életüket, és ne hagyják elfolyni az iskolai éveiket.

### **Tréning időszak: 2024. március – április hónapokban, összesen 10 óra**

Magyar Gyula Kertészeti Szakgimnázium

Helyszín: Magyar Gyula Kertészeti Szakgimnázium

Részvevők: 11. A osztály

Az osztály nagy része a 9. osztálytól kezdve együtt van. A 11. osztály elején egy másik osztályból hat diák érkezett hozzánk a szakirány választás után.

Az osztályban jelenleg 8 lány és 14 fiú jár, melyből ketten egyéni tanrendben tanulnak.

Összetartó közösség, benne, 3-4 csoporttal, akik ha szükséges együtt működnek.

Az osztályba jár egy ADHD-s diák, akivel nehéz az osztály kapcsolata.

Az osztályba jó és közepes képességű diákok járnak, többen küzdenek önbizalom hiánnyal, szorongással.

Zömében teljes családdal rendelkeznek, de többen mozaik családban élnek, amely nehézségeket okoz.

Több baráti csoport iskolán kívül is szívesen találkozik egymással, szerveznek közös programokat.

Az első alkalommal vezetett kis csoportos feladatokon keresztül önismerettel foglalkoztunk. Használtuk az Önismereti kártyákat a feldolgozások során, beszélgetés indítóként.

A következő foglalkozáson, a szünet után pedig az osztályközösséget építő, összekovácsoló gyakorlatokat vittem be hozzájuk.

Tapasztaltom szerint, nagyon jól dolgozható, önismereti munkára könnyen fogható osztály.

Az osztályfőnök az első alkalommal végig bent volt a csoportban, aminek minden esetben van előnye is és hátránya is. Nehezen is indult meg a kommunikáció emiatt, mivel szokatlan a helyzet a diákoknak, és nem feltétlenül szívesen osztják meg a saját felmerülő problémáikat, behozott gondjaikat az osztályfőnök füle hallatára. Ezért ilyen esetben több időt szoktam hagyni az egyéni négy szemközti kérdésekre, amit itt is megadtam nekik, mint lehetőséget. Volt is rengeteg ilyen kérés, jelentkező, így a tréning szerkezetünket arra az alkalomra kicsit át kellett alakítsam. .

Következő alkalommal folytattuk a közös munkát és a döntésekről, az én helyzetekről, saját magunkáért való felelősségvállalásról, segítő környezetünkről, akikhez fordulhatunk, akiktől visszatükrözéseket kaphatunk. Ezeket a témákat jártuk körül részletes egyéni, páros, kis csoportos, illetve esetenként nagy csoportos formában. Játékok segítették a magunkról való elmélyült elmékedéseinket.

A foglalkozások során sok önismereti társasjátékot ( Pozitivity Fókusz, táblajáték a boldogsághoz), beszélgetést indító kártyákat (pl. Erősségeink, Jövő-kép, Így csináld) használtuk. A közös munkánk végén a csoport nehezen vette tudomásul, hogy vége van ennek a munkafolyamatnak, viszont örömmel fogadták a hírt, hogy folytathatják további trénerrel és ott is saját maguk erősítése lesz a fókuszban.

### **Bójte Zsófia** **összefoglaló beszámolója**

Lélekben – fejben rendben önismereti és önbizalom erősítő tréning

Résztevők: Budapest, X. kerületi fiatalok

Program időpont: 2023. augusztus

A tréningen résztvevő fiatalok nagyjából olyan diákok, akik középiskolába járnak, illetőleg néhányuk megkezdte egyetemi tanulmányait, és annak elején tart. Így a gondolkodásukban, mindennapi problémáikban, tapasztaltságukban nagyon hasonló szinten lévők, illetve azok a különbségek, amik a nagyobbaknál már a tágabb mozgásterük révén adódtak, kifejezetten előnyösnek bizonyultak a közös tréning munka során.

Az egyetemisták már nagyobb körben mozognak önállóan a világban a mindennapokban, több, napi kihívásban kellett nekik egyedül helytállniuk. Sokkal inkább megmutatkozik az önálló felelősségvállalás szerepe a mindennapjaikban is, mivel esetükben már nem annyira a tanár, osztályfőnök aki munkára sarkallja őket. Saját maguk erőforrásait kell megmozgatniuk, ahhoz, hogy teljesíteni tudjanak az egyetemi követelmények közepette.

Volt közülük, aki már a munka világában is megmérettette magát.

Ez közös pontot jelentett némelyik középiskolás gyerekekkel, mert közülük is akad, aki diákmunkában már dolgozik, vagy dolgozott.

Ezek a tapasztalások nagyban segítettek a téma feldolgozásainkat, vagy éppen a felhozott csoport témák, önálló feladatok jelentettek segítséget a megerősödéshez. A tréning folyamat során erőt meríthettek, az önbizalmukat támogathatták meg azáltal, hogy felszínre hoztuk a bennük rejlő erőforrásokat, az eddig megszerzett kompetenciáikat.

Élményszerű volt számukra ránézni az eddig elért eredményeikre, megszerzett tudásukra, amikor ezekre a helyzetgyakorlatok (időtorta, éleztínór) során rávilágítottunk.

A csoport résztvevői további előnyként fogalmazták meg, hogy valamennyire már ismerték egymást, és így könnyebben ment az egymáshoz kapcsolódás a közös munka során.

Hasznosként fogalmazták meg maguk számára, ezt a tréning időt, amiből „tanulták magukat”.

Azt is elmondták, többször hangoztatva, hogy még sok ilyen kellene, és mindenkinek kellene ilyen, mert sokkal könnyebb lenne minden az életükben, ha „önmagukból” képzetebbek lennének.

Magam számára is tanulságos, élményt adó volt a fiatalokkal való közös munka!

## **Horváthné Szabó Mária Magdolna összefoglaló beszámolója**

**Fejben, lélekben rendben/ tréning középiskolás korosztálynak**

**Időpont:** 2023. december 6.

**Helyszín:** Giorgio Perlasca Vendéglátóipari Szakközépiskola és Szakiskola

**Osztály:** 10. osztály

**Tréningvezető:** Horváthné Szabó Mária

**A tréning célja:** Önismeret - és önbizalomfejlesztés, verbális kommunikáció és megértés, csapatépítés, internet- és mobilhasználat egyéni optimalizálásának módszereivel való megismertetése a résztvevőkkel, netikett (netes etikett) alapvető szabályaira való rávilágítás, jövőtervezési alapismeretek elsajáttatása.

**Felhasznált eszközök:** Uralom a mobilom című interaktív könyv (a tréning összes résztvevője megkapja), képek, kártyák, papírok, eszközök, filcek.

**Előkészületek:** terem berendezése, eszközök előkészítése, nevek névtáblára való felírása

**Célok:** Önismeret - és önbizalomfejlesztés, kommunikációs készségek és egymásra figyelés erősítése, csapatépítés

## 1. HOGY VAGY?

Hogy vagy? kártyák segítségével a csoport tagjainak pillanatnyi állapot-felmérése

## 2. VÁLLALOM A VÉLEMÉNYEM!

A terem közepén egy lapon:

**A BOLDOGSÁG ALAPJA AZ ÖNISMERET**

-Álljatok olyan közel a laphoz, amennyire igaznak érzitek ezt az állítást!

3 ember (A legtávolabbi, egy középső és a legközelebbi) elmondja a véleményét.

Hozzászólások.

## 3. MI LESZ VELEM MÁHOZ PONTOSAN 15 ÉVRE?

1. Irányított relaxáció
2. Képi megjelenítés montázzsal
3. Mi mindent kell ezért tennem a következő 15 évben?

## 4. KOMUNIKÁCIÓ ÉS PÁROS KIHÍVÁS

Mire vagyok képes?

Rajzolós páros kihívás

(Megbeszéljük: Elmondani, vagy a hallottak alapján rajzolni volt nehezebb? Miért?)

## 5. URALOM A MOBILOM

## Csoportos feladatok és előadásuk a könyv alapján:

1. Rappelés és ének írása a témában
2. Tüntesd el a rossz élményt---
3. Illik tudni: netes illemtan
4. Egy mobilos jelenet alkotása és előadása 3 megadott érzéssel

## ZÁRÓKÖR

Hogy érezted ma magad?

## AJÁNDÉK, HISZEN MIKULÁS NAPJA VAN

Kap egy plüssmacit az osztály!

**Pethő Adél Gizella**  
összefoglaló beszámolója

**Pethő Adél Gizella / 11. osztályosokkal**

### A témák, amikkel foglalkozunk:

- Milyen vagyok? ( Részletes kérdéssor, külső – belső tulajdonságokra, jellemvonásokra, jellemzőkre kiterjedő.  
Kértem, hogy otthon töltsék ki, csendben, önmagukra figyelve és kérjenek visszajelzéseket is másoktól)
- Sosem vagy egyedül!
- Mit szeretek csinálni?( amit bármikor, jó kedvvel végzek a mindennapokban)
- Kedvenceim
- Hibáink. (Vannak? Mit látok én magamban hibának? Mit mondanak mások hibának rólam?  
Ha hibázunk tanulunk belőlük?)
- Életszabályok (alapvetések, amik minden körülmények között előtérben vannak)
- Életereim (Megbeszéljük. Mi számít annak, hol érzem ezt?  
(Kérem, hogy otthon töltsék ki)

- Érzelemkerék, érzelmeinket meg kell fogalmazni a dolgokkal kapcsolatban, gyakorlati helyzetben: könnyű – nehéz

- Időbeosztás a sürgős-fontos-nem sürgős-nem fontos figyelembevételével (Eisenhower matrix)

**Amiről még beszélgetünk:** telefonhasználat: félreértések eredete, nomofóbia.

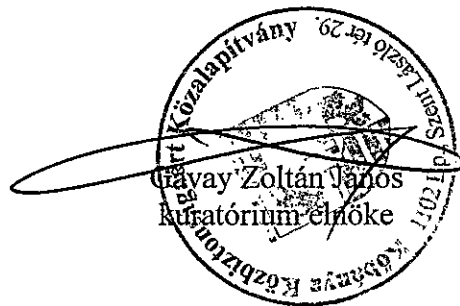
**Játékok, amiket játszottunk:**

- Dicsérős játék (Milyen volt dicsérni? Dicsérve lenni?)
- Rész-egész,
- Mi ez, ha nem...?
- Páros feladat: Elmondom, rajzold le!

- Kapcsolataink
- Szeretetyelvek
- Zsiráf- és sakálnyelv
- Boldogságkeresés
- Jövőtervezés

Használjuk a Pozitív üzenetek kártyákat,  
a Jövő kép kártyákat  
a Meséld el nekem kártyákat

Budapest, 2024. május 30.

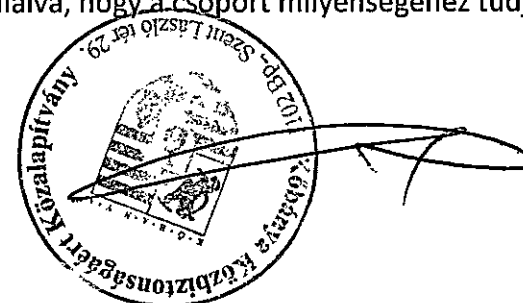


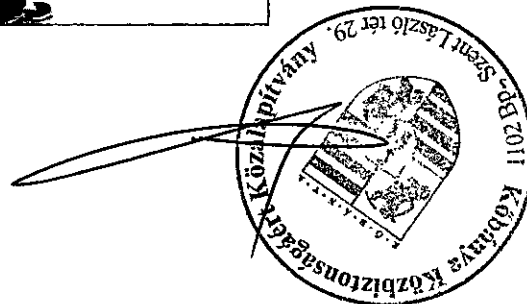
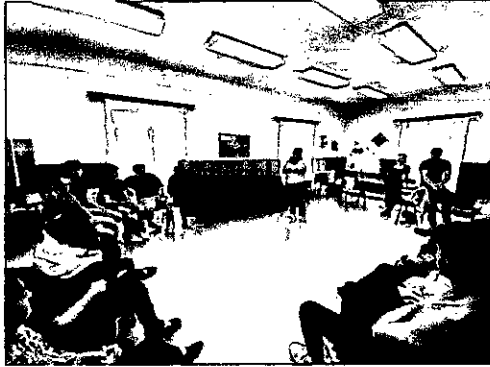
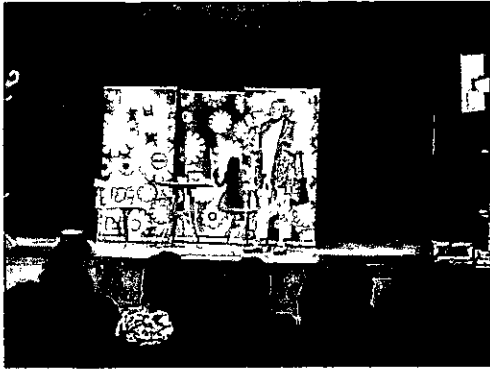


trénerek	Csoport	Tréning időszak	Résztevők létszáma	tréning órák sz.	Teljesítési időszak	Szabadidős programok	Uzsonna
Andula Zsuzsanna	táborosok	2023. augusztus	12 fő	1 X 6 ó.	2023. 12. 12.	Flipper Múzeum látogatás	szalámis szendvics Diákcsemege, Jó reggelt keksz
	10. A G. Perlasca	2023. okt. – nov.	18 fő	2 x 2 ó. 2 x 3 ó.	2024. 04. 10.		
	10. C. G. Perlasca	2024. febr. – márc.	17 fő	3 x 3 ó. 1 X 1 ó.	2024. 04. 15.		
	10. C. Magyar G.	2024. márc. – ápr.	24	3 x 3 ó.	2024. 04. 20.		
Koós Judit	táborosok	2023. augusztus	12 fő	2 X 5 ó.	2023. 12. 15.	Sissi Kastély Múzeum látogatás Gödöllő	sonkás szendvics, olajos magvak, müzli szelet
	10. A G. Perlasca	2023. okt. – nov.	18 fő	5 x 2 ó.	2024. 04. 10.		
	10. C. G. Perlasca	2023. nov. – dec.	17 fő	5 X 2 ó.	2024. 04. 15.		
	10. C. Magyar G.	2024. márc. – ápr.	24 fő	3 X 3 ó. 1 X 1 ó.	2024. 04. 30.		
Horváth Mária	10. A G. Perlasca	2023. okt. – nov.	18 fő	2 x 2 ó. 2 x 3 ó.	2023. 12. 10.	„Apák napja” színházi előadás	diákcsemege, csokoládé üdítő
	10. C. G. Perlasca	2024. febr. – márc.	17 fő	2 x 2 ó. 2 x 3 óra	2024. 04. 30.		
Bőjte Zsófia	táborosok	2023. augusztus	12 fő	2 X 5 ó.	2023. 12. 10.	kézműves foglal, mandala	
Pethő Adél	<b>10. C. Magyar Gy.</b>	2024. márc. – ápr.	24 fő	3 x 3 ó. 1 X 1 ó.	2024. 04. 15.	Velencei tavi evezős túra	szendvics, sós snack, alma

A Trénereknek minden csoporthoz 2 óra felkészülési idő volt betervezve és bekalkulálva, hogy a csoport milyenségéhez tudja mindenki igazítani a feldolgozásra tervezett tartalmat.

Ez a két óra felkészülési idő nincs megjelenítve jelen táblázatban külön - külön.





Támogatott - civil szervezet - megnevezése:

TÁMOGATÁS célja: "Fejben, lélekben rendben" képzéssel összefüggő költségekre  
 időpontja: 2023.07.17  
 helyszíne: Budapest  
 összege: 2 400 000 Ft

SZÁMLÁZÁS

Sorszám	Számla száma	Számla kibocsátója	Termék vagy szolgáltatás megnevezése	Számla kelte	Teljesítés időpontja	Fizetési határidő	Számla kifizetésének ideje	Számla végösszege (Ft)	Támogatás terhére elszámolva (Ft)	Amennyiben van, visszafizetés összege (Ft) tőke és/vagy kamat
1.	SR23/H000884	Puzzle Office Service Kft.	gumis mappa, ragasztó, filc, tárolódoboz	2023.08.04	2023.08.02	2023.08.04	2023.08.02	32 765	32 765	
2.	HS-2023-150	Horváthné Szabó Mária Magdolna	egyéb oktatás, tréning	2023.12.17	2023.12.06	2023.12.25	2023.12.22	120 000	120 000	
3.	E-AZ-2023-1	Andula Zsuzsanna Beáta	M.n.s. egyéb oktatás	2023.12.17	2023.11.29	2023.12.25	2023.12.22	60 000	60 000	
4.	KJ-2023-17	Koós Judit	Egyéb oktatás, tréning kamaszoknak	2023.12.18	2023.12.07	2023.12.26	2023.12.22	120 000	120 000	
5.	KJ-2023-18	Koós Judit	Csoport foglalkozás kamaszoknak, tanórán kívüli oktatási tevékenység	2023.12.18	2023.08.31	2023.12.26	2023.12.22	120 000	120 000	
6.	BZ-2023-19	Böjte Zsófia	Tanórán kívüli oktatási tevékenység-Kamaszoknak mentálhigiénés tréningezések 12 órában	2023.12.18	2023.08.31	2023.12.22	2023.12.22	120 000	120 000	
7.	A09301800/0767/00011	Lidl Magyarország Bt.	keksz, csoki, ostya, gyüm.szelet, -foglalkozásra	2023.11.24.	2023.11.24.	2023.11.24.	2023.11.24.	37 784	37 785	
8.	A11800893/2037/00001	TEVESZED Kft.	mikulás csoki, Sió vitégtigris, marcipán tallér-foglalkozásra	2023.11.26.	2023.11.26.	2023.11.26.	2023.11.26.	22 780	22 780	
9.	AZ-2024-1	Andula Zsuzsanna Beáta	M.n.s. egyéb oktatás	2024.04.16	2024.04.15	2024.04.24	2024.04.22	120 000	120 000	
10.	KJ-2024-6	Koós Judit	Csoport foglalkozás kamaszoknak, tanórán kívüli oktatási tevékenység	2024.04.16	2024.04.15	2024.04.24	2024.04.22	120 000	120 000	
11.	E-MF-2024-2452	Mental Focus Kft.	előleg	2024.04.24	2024.04.24	2024.05.02	2024.04.22	96 480	96 480	
12.	SZ2024/121/1	Gödöllői Királyi Kastély Közhasznú Nonprofit Kft.	belépőjegyek	2024.03.22	2024.03.22	2024.03.22	2024.03.22	41 100	41 100	
13.	A09301911/0876/00002	Lidl Magyarország Bt.	csemege mix, perec, keksz, csoki, müzli	2024.04.18	2024.04.18	2024.04.18	2024.04.18	61 520	61 520	
14.	AZ-2024-2	Andula Zsuzsanna Beáta	M.n.s. egyéb oktatás	2024.04.24	2024.04.19	2024.05.02	2024.04.30	120 000	120 000	
15.	KG-2024-6	Kires Györgyné	Kézműves foglalkozás	2024.04.26	2024.03.31	2024.04.30	2024.04.30	60 000	60 000	
16.	KG-2024-7	Kires Györgyné	Kézműves foglalkozás	2024.04.26	2024.04.15	2024.04.30	2024.04.30	60 000	60 000	
17.	E-HP-2024-2	Hamendáné Pethő Adél Gizella	oktatás-nevelés, szakmai tervezés	2024.04.23	2024.04.15	2024.04.30	2024.04.30	120 000	120 000	
18.	CHNC-2024-75	Chance 2002 Bt.	Szalámis zsemle 120 db	2024.04.20	2024.04.20	2024.04.30	2024.04.30	59 999	59 999	
19.	CHNC-2024-74	Chance 2002 Bt.	Rántott húsos zsemle 100 db	2024.04.20	2024.04.12	2024.04.30	2024.04.30	65 000	65 000	
20.	E-HS-2024-37	Horváthné Szabó Mária Magdolna	egyéb oktatás, tréning	2024.04.25	2024.04.15	2024.04.30	2024.04.30	120 000	120 000	
21.	E-HS-2024-38	Horváthné Szabó Mária Magdolna	interaktív könyv 20+20 db	2024.04.25	2024.01.31	2024.04.30	2024.04.30	100 000	100 000	
22.	AZ-2024-4	Andula Zsuzsanna Beáta	M.n.s. egyéb oktatás	2024.04.30	2024.04.30	2024.05.08	2024.04.30	120 000	120 000	
23.	VTKFT-2024-15	Velencei-tavi Fejlesztési Nonprofit Kft.	Vízisporteszköz bérlés	2024.04.30	2024.04.22	2024.04.30	2024.04.30	86 001	86 001	

24.	2024-000002	Fecske Egyesület	szabadidős tevékenység szervezése, lebonyolítása	2024.04.30	2024.04.30	2024.05.08	2024.04.30	320 000	320 000	
25.	2024-000001	Fecske Egyesület	Társasjáték	2024.04.30	2024.04.22	2024.05.08	2024.04.30	30 400	30 400	
26.	A22500031/1722/00018	Media Mark Magyarország Kft.	2 db tintapatron	2024.04.30.	2024.04.30.	2024.04.30.	2024.04.30	44 198	44 200	
27.	A26200052/0624/00010	Pirex-98 KFT.	íratpapucs, íratcsipesz, jtömb	2024.04.30.	2024.04.30.	2024.04.30.	2024.04.30	14 050	14 050	
28.	A26200052/0624/00012	Pirex-98 KFT.	fűzet, szövegkiemelő, toll,radír	2024.04.30.	2024.04.30.	2024.04.30.	2024.04.30	18 210	7 920	
<b>Összesen</b>								<b>2 410 287</b>	<b>2 406 000</b>	<b>0</b>

Büntetőjogi felelősséggel igazolom, hogy a támogatást a KCO/407-3/2023 számú támogatási szerződésben meghatározott célra fordítottuk, az elszámolás iratai valóságos és üzleti könyveiben valamennyit nyilvántartja a rá vonatkozó számviteli szabályok szerint.

Budapest, 2024. év 05. hó 29. nap

