



V. AGGLOMERÁCIÓS KÖZPONT
CSENGERI ORSZÁGOS BÜNTETÉS-VÉGREHAJTÁSI INTÉZET TELEPHELYE
JÁSZ-NAGYKUN-SZOLNOK VÁRMEGYEI BÜNTETÉS-VÉGREHAJTÁSI INTÉZET

Jóváhagyom:

**Takács László bv. őrnagy
mb. parancsnok**

Kreditszerző csoportfoglalkozás

Tisztelt Parancsnok Úr!

Kérem, engedélyezze számomra az alábbi kreditszerző csoportfoglalkozás lebonyolítását:

„Érzed, hogy érzem?” – Ézelmi intelligencia fejlesztése, 12 alkalmas önkifejező, ézelmi feldolgozó képesség fejlesztő és reintegrációs célokat támogató foglalkozás

A csoportfoglalkozást tartó szakember neve: büntetés-végrehajtási alkalmazott

Gyakoriság, időkeret: 10 alkalom, hetente 1x60 perc

Tervezett létszám: 10 fő

Csoport tervezett indulása: 2025. október 26. vasárnap

Tervezett helyszín: I. emeleti foglalkoztató

Szükséges eszközök: rendelkezésre állnak

A foglalkozás célja:

A program bemutatása, az ézelmi intelligencia alapjainak megismerése, kidolgozása, megszilárdítása.

A foglalkozás által fejlesztett kompetenciák:

Személyiség fejlesztés, önismeret, indulatkezelés, problémamegoldó készség, kreativitás fejlesztése.

A foglalkozás résztvevői: elítélt fogvatartottak.

Tematika:

1. alkalom: Bevezetés az ézelmi intelligencia világába

Időbeosztás:

(0-10 perc) Bevezetés: A program céljainak ismertetése, a szabályok lefektetése.

(10-20 perc) Körbeszélgetés: Mit jelent számunkra az ézellem? Hogyan ézelkeljük?

(20-40 perc) Szituációs feladat: Különböző ézellemek azonosítása és kategorizálása képek alapján.

5000 Szolnok, Dózsa Gy. út. 1/a, telefon: (+36 56) 512-750; fax: (+36 56) 511-087; e-mail: szolnok.uk@bv.gov.hu

KÉR érkezett: Szolnok 5001 Pf.: 49. Eredeti címen kézbesítendő: Szolnok 5001 Pf.: 98.



V. AGGLOMERÁCIÓS KÖZPONT
CSENGERI ORSZÁGOS BÜNTETÉS-VÉGREHAJTÁSI INTÉZET TELEPHELYE
JÁSZ-NAGYKUN-SZOLNOK VÁRMEGYEI BÜNTETÉS-VÉGREHAJTÁSI INTÉZET

- (40-50 perc) Érzelmi visszacsatolás: Hogyan hatott ránk a gyakorlat?
(50-60 perc) Lezárás: Az érzelmi tudatosság fejlesztésének fontossága.

2. alkalom: Az érzelmek felismerése és megértése

Időbeosztás:

- (0-10 perc) Bevezetés: Miért fontos az érzelmek felismerése?
(10-20 perc) Körbeszélgetés: Milyen érzelmeket érzünk leggyakrabban?
(20-40 perc) Szituációs feladat: Saját és mások érzelmeinek felismerése egy rövid helyzetgyakorlat során.
(40-50 perc) Érzelmi visszacsatolás: Hogyan hatott ránk a feladat?
(50-60 perc) Lezárás: Az érzelmek megfelelő azonosításának gyakorlása.

3. alkalom: Az érzelmek kezelése és szabályozása

Időbeosztás:

- (0-10 perc) Bevezetés: Az érzelmek kontrollálásának jelentősége.
(10-20 perc) Körbeszélgetés: Hogyan szokták kezelni a nehéz érzelmeket?
(20-40 perc) Szituációs feladat: Egy adott érzelmi helyzet kezelési módjainak megvitatása.
(40-50 perc) Érzelmi visszacsatolás: Hogyan hatott rájuk a gyakorlat?
(50-60 perc) Lezárás: Az érzelmi szabályozás fontosságának összegzése.

4. alkalom: Empátia és mások érzelmeinek megértése

Időbeosztás:

- (0-10 perc) Bevezetés: Az empátia szerepe az emberi kapcsolatokban.
(10-20 perc) Körbeszélgetés: Milyen helyzetekben voltak empátikusak másokkal?
(20-40 perc) Szituációs feladat: Egy adott helyzet empátikus kezelésének gyakorlása.
(40-50 perc) Érzelmi visszacsatolás: Milyen érzéseket hozott elő a feladat?
(50-60 perc) Lezárás: Az empátia tudatos alkalmazásának lehetőségei.

5. alkalom: Asszertív kommunikáció és érzelmek kifejezése

Időbeosztás:

- (0-10 perc) Bevezetés: Az asszertív kommunikáció fogalma és jelentősége.
(10-20 perc) Körbeszélgetés: Ki hogyan fejezi ki az érzelmeit konfliktushelyzetekben?
(20-40 perc) Szituációs feladat: Kommunikációs helyzetek gyakorlása.
(40-50 perc) Érzelmi visszacsatolás: Ki hogyan érezte magát a gyakorlat során?
(50-60 perc) Lezárás: Az asszertív kommunikáció előnyei a mindennapokban.

6. alkalom: Konfliktuskezelés és érzelmek

Időbeosztás:

- (0-10 perc) Bevezetés: A konfliktusok érzelmi vonatkozásai.
(10-20 perc) Körbeszélgetés: Ki hogyan reagál konfliktushelyzetekben?
(20-40 perc) Szituációs feladat: Egy adott konfliktushelyzet érzelmi kezelésének modellezése.



V. AGGLOMERÁCIÓS KÖZPONT
CSENGERI ORSZÁGOS BÜNTETÉS-VÉGREHAJTÁSI INTÉZET TELEPHELYE
JÁSZ-NAGYKUN-SZOLNOK VÁRMEGYEI BÜNTETÉS-VÉGREHAJTÁSI INTÉZET

(40-50 perc) Érzelmi visszacsatolás: Hogyan hatott a helyzetre adott reakció?

(50-60 perc) Lezárás: A konfliktuskezelési stratégiák tudatos alkalmazása.

7. alkalom: Az érzelmek kezelése stresszhelyzetben

Időbeosztás:

(0-10 perc) Bevezetés: A stressz és az érzelmi reakciók kapcsolata.

(10-20 perc) Körbeszélgetés: Hogyan hat ránk a stressz, és hogyan kezeljük azt?

(20-40 perc) Szituációs feladat: Egy adott stresszhelyzet érzelmi kezelésének modellezése.

(40-50 perc) Érzelmi visszacsatolás: Milyen stratégiák működtek legjobban?

(50-60 perc) Lezárás: A stresszkezelési technikák mindennapi alkalmazása.

8. alkalom: Az önismeret és az érzelmek kapcsolata

Időbeosztás:

(0-10 perc) Bevezetés: Az önismeret szerepe az érzelmek kezelésében.

(10-20 perc) Körbeszélgetés: Ki hogyan értékeli saját érzelmi reakcióit?

(20-40 perc) Szituációs feladat: Önismereti gyakorlatok elvégzése és elemzése.

(40-50 perc) Érzelmi visszacsatolás: Hogyan segíthet az önismeret az érzelmek jobb kezelésében?

(50-60 perc) Lezárás: Az önismereti munka folytatásának lehetőségei.

9. alkalom: Az érzelmek és a döntéshozatal kapcsolata

Időbeosztás:

(0-10 perc) Bevezetés: Az érzelmek hatása a döntéseinkre.

(10-20 perc) Körbeszélgetés: Milyen döntéseket befolyásoltak az érzelmeink?

(20-40 perc) Szituációs feladat: Egy döntési helyzet érzelmi aspektusainak elemzése.

(40-50 perc) Érzelmi visszacsatolás: Milyen következtetések születtek a feladat során?

(50-60 perc) Lezárás: A tudatos döntéshozatal technikáinak megbeszélése.

10. alkalom: A pozitív érzelmek és azok fenntartása

Időbeosztás:

(0-10 perc) Bevezetés: A pozitív érzelmek szerepe az életünkben.

(10-20 perc) Körbeszélgetés: Milyen módszerekkel lehet fenntartani a pozitív érzelmeket?

(20-40 perc) Szituációs feladat: Egy pozitív helyzet átélése és tudatosítása.

(40-50 perc) Érzelmi visszacsatolás: Hogyan hatott ránk a pozitív fókusz?

(50-60 perc) Lezárás: A pozitív érzelmek fenntartásának stratégiái.

11. alkalom: Az érzelmi intelligencia és a kapcsolatok

Időbeosztás:

(0-10 perc) Bevezetés: Az érzelmi intelligencia szerepe az emberi kapcsolatokban.

(10-20 perc) Körbeszélgetés: Hogyan befolyásolja az érzelmi intelligencia a kapcsolatainkat?



V. AGGLOMERÁCIÓS KÖZPONT
CSENGERI ORSZÁGOS BÜNTETÉS-VÉGREHAJTÁSI INTÉZET TELEPHELYE
JÁSZ-NAGYKUN-SZOLNOK VÁRMEGYEI BÜNTETÉS-VÉGREHAJTÁSI INTÉZET

(20-40 perc) Szituációs feladat: Egy társas helyzet érzelmi elemzése és értékelése.

(40-50 perc) Érzelmi visszacsatolás: Milyen következtetéseket vontunk le a helyzetből?

(50-60 perc) Lezárás: Az érzelmi intelligencia fejlesztési lehetőségei a kapcsolatokban.

12. alkalom: Összegzés és jövőbeli alkalmazás

Időbeosztás:

(0-10 perc) Bevezetés: Az eddig tanult technikák áttekintése.

(10-20 perc) Körbeszélgetés: Ki melyik technikát találta a leghasznosabbnak?

(20-40 perc) Szituációs feladat: Egy képzelte helyzetben az érzelmi intelligencia alkalmazása.

(40-50 perc) Érzelmi visszacsatolás: Ki milyen változásokat tapasztalt magán?

(50-60 perc) Lezárás: A jövőbeli fejlődési lehetőségek megvitatása.

Szolnok, „az elektronikus dátumbélyegző szerint”.

Vincze Andrea bv. hdgy.
reintegrációs tiszt

Javaslom:

Bartal Mónika bv. alezredes
fogvatartási ügyek osztályvezető

Káldi Róbert bv. alezredes
biztonsági és fogvatartási ügyek osztályvezető

ZÁRADÉK

A dokumentum elektronikus aláírással hitelesített