

# Hírlevél

2021. TÉL

## 2021 - A képzések éve

Mert tanulni soha nem késő...

Számokban összefoglaltuk a 2021. év képzéseinek eredményeit.

**Minden résztvevőnek gratulálunk, képzőinknek köszönjük a színvonalas oktatást!**

**86 fő**

Angol, német nyelvi  
képzés gyerekeknek

**44 fő**

Angol, német nyelvi  
képzés felnőtteknek



**83 fő**

Szabadidős animátor gyerek-  
program szervező képzés



**16 fő**

Óvodai egyéni fejlesztésben  
résztvevő gyermekek

**60 fő**

Erőszakmentes  
kommunikáció képzés

**30 fő**

Síkvízi túravezető  
képzés

**50 fő**

Humán szakmai nap  
workshop

**60 fő**

Biogazdálkodó tanfolyam

**30 fő**

Kerékpáros túravezető  
képzés

**30 fő**

Bakancsos túravezető  
képzés

**157 fő**

Nyári nappali táborban  
résztvevő gyermekek

**30 fő**

Webes tartalom- előállító  
és felületkezelő képzés

**A PROJEKTRŐL BŐVEBB INFORMÁCIÓ**



## Oktatóink szemével

### Bemutatkoznak képzőink

### Kerékpáros Túravezető Képzés

A képzés célja az volt, hogy a résztvevők megismerjék a kerékpáros túraszervezés elméleti hátterét, a letényei járás túraútvonalait, tudásuk birtokában pedig képesek legyenek önállóan megszervezni és levezetni kerékpáros túrákat. Az oktatás során feldolgozott témák felölelték a túrakerékpár, mint eszköz ismeretét, felszerelését, javításához kapcsolódó ismereteket, a túrázók számára szükséges felszerelések, ruházat megismerését. Az elméleti anyag tartalmazta a kerékpározás KRESZ szabályainak megismerését, a balesetmegelőzéshez és az elsősegélynyújtáshoz kapcsolódó ismereteket. Nagy hangsúlyt kaptak a képzés során a túrák megszervezésének kérdései, függően attól, milyen típusú túraprogramokat lehet összeállítani, milyen a túrázók edzettsége, mennyire ismert a terep, illetve az útvonaltervező programok közül melyik és hogyan segítheti a tájékozódást.

**„A tanítás mellett mindig fontosnak tartottam, hogy mind a gyerekeket, mind a felnőtteket megismertessem az aktív, sportos életmódból adódó jobb életminőség előnyeivel.”**

**Alexa Mercédesz**

Alexa Mercédesz vagyok, testnevelés-földrajz szakos középiskolai tanár. A tanítás mellett mindig fontosnak tartottam, hogy mind a gyerekeket, mind a felnőtteket megismertessem az aktív, sportos életmódból adódó jobb életminőség előnyeivel. Ennek érdekében régóta szervezek szabadidős programokat, vízi- és kerékpártúrákat, illetve kirándulásokat, amelyek segítenek közelebb hozni az emberekhez a mozgás örömét, a természetet és a teljesítmény jóleső érzését.

A Kerékpáros túravezetői képzés elméleti órái az online forma ellenére aktívan, nagyon jó hangulatban teltek, s már e tudás birtokában vágunk neki a gyakorlati képzésnek. A három napon gyakoroltuk azokat a feladatokat és problémákat,



amelyek egy túra során előfordulhatnak. Az első alkalommal ügyességi pályán néztük át a kerékpár biztos és biztonságos használatának fortélyait, majd hosszabb túrákat tettünk a Zalai-dombságban, ahol a táj természeti és kulturális értékeit ismertük meg. A tervezett távokat, s végül a vizsgafeladatot is minden résztvevő sikerrel teljesítette, így nagy örömmel a jövőben már harmincan új kerékpáros túravezető szervezhet kirándulásokat a csodálatos letenyei térségben.

## Sikeresen végzett: 30 fő



## Síkvízi túravezető képzés

A képzés célja az volt, hogy a részt vevők átfogó szakmai ismereteket szerezzenek a vízitúrák szervezésében, és tudásuk birtokában képesek legyenek önállóan vízitúrák vezetésére. A résztvevők az elméleti órákon megismerkedtek többek között a vízitúrázás történetével, a csoportkezelés alapjaival, természetismereti és környezetvédelmi tudnivalókkal, megtanultak tájékozódni a térképen. A tanórákon foglalkoztak meteorológiai ismeretekkel, a vízitúrák szervezésével, lebonyolításával kapcsolatos tudnivalókkal, a Hajózási Szabályzatban foglaltakkal és az ehhez kapcsolódó jogi alapismeretekkel, valamint egészségügyi alapismeretekkel.

Az első gyakorlati alkalommal a túravezetés alapvető szabályait, a vízen történő tájékozódás alapjait, GPS és korszerű navigációs eszközök használatát, a túra előkészítését és a túrázók felkészítését gyakorolták a Lendva patakon, a Kerka folyón és a Mura folyó Magyarországi felső szakaszán a résztvevők. A második alkalommal a raftingcsónak, kenu és kajak manőverezését, a sodrásból történő biztonságos kiállást és az evezéstechnika alapjait sajátították el, a harmadik a Mura magyarországi alsó szakaszán a vízen előforduló esetleges veszélyforrásokkal, azok kiküszöbölésével, a vízimentés alapjaival ismerkedtek.

**„A programban résztvevőknek szerettem volna átadni 15 évnyi tapasztalatomat és ismereteimet azért, hogy minél szélesebb körben ismert és kedvelt kikapcsolódási formává váljon a vízitúrázás, a folyók környezetének megismerése és szeretete.”**

**Pál Dávid**



Pál Dávidnak hívnak, 30 éve születtem a Lendva-Kerka torkolat és a Mura-folyó találkozásánál egy kis településen, Kerkaszentkirályon. Gyermekkorom nyarai e két folyó partján, a külvilágtól viszonylag elzártnak teltek –innen származik a folyópartok, a bennük és körülöttük élő növény- és állatvilág szeretete.

16 éves koromtól evezek rendszeresen a Mura-folyón. 2009-ben a Rába folyón vettem részt először vízitúra képzésen, majd 2010-től Ausztriában végeztem felsőfokú tanulmányaimat egy észak Stájerországi településen. Itt lehetőségem nyílt megismerkedni a vadvízi túravezetés alapjaival is a Salzach folyón és a Mura felső szakaszán.

A képzés elvégzése után rendszeresen vezetek és vezetek túrákat főként a Lendva patakon, a Kerka folyón, a Mura magyarországi alsó szakaszán, és a Rába folyón is, emellett vadvízre is rendszeresen szervezünk túrákat.

Hála a folyamatosan növekvő érdeklődésnek immár hat rafting csónakkal évente 1500 túrázó evez velem májustól egészen október elejéig, maradandó élményt szerezve e csodálatos tájon.

Számomra a folyópartok képviselik a nagybetűs Vizet, és minden eszközzel azon vagyok, hogy ezt a mesés tájegységet és varázslatos Mura-folyót megismertethessem a szélesebb közönséggel.

**Sikeresen végzett: 30 fő**

## Webes tartalom-előállító és felületkezelő képzés

A képzés célja az volt, hogy a hallgatók a képzés sikeres elvégzése után képesek legyenek önállóan létrehozni és működtetni webfelületeket, és megszerezzék mindazokat az ismereteket, amelyek a webes tartalmak előállításához és a felületek kezeléséhez szükségesek.

A képzés első felében újságírói alapismereteket, sajtótörténetet, újságírói etikát, kommunikációs ismereteket, az online sajtó sajátosságait, alapfokon reklámismeretet és tervezési, szerkesztési ismereteket és az ezekhez szervesen kapcsolódó kiegészítő ismereteket sajátítottak el a résztvevők. Terítékre kerültek az alapvető sajtóműfajok, a sajtó- és szerzői jog, az online újságíráshoz kapcsolódó és az infokommunikációs ismeretek, a közösségi média, honlapok sajátosságai, a kommentelés, moderálás szabályai, illetve a tartalomszolgáltató és előállító felelősségének kérdései is.

A képzési időszak második felében az alapismeretekre ráépülő, alapismereteket jelentősen bővítő célirányos oktatás következett. Ez már megkövetelte az alaposabb informatikai tudás alkalmazását is, így például a szerverek, felhőszolgáltatások ismeretét, front office és back office felületek magabiztos kezelését.

Az utolsó két tanórán online formában került sor a tanfolyami záróvizsgára, ahol a vizsga követelményeit mindenki sikeresen teljesítette.

**„Bárki készíthet stílusos, igényes tartalmakat, klassz szövegekkel és szép fotókkal - hogy az online világban is ugyanazt az igényességet tudja képviselni, amit a valóságban.”**

**Veress Liza**

Veress Liza vagyok, rádiós, újságíró, fotós és médiátor, szupererőm pedig a kommunikáció. Hiszek az emberekben, és a tiszta, őszinte kommunikációban, még akkor is, ha sokan azt mondják: ez már nem az a világ. Felgyorsult körülöttünk minden, egyre erősebb az online nyomás – de mégis hogy lehetne eredményesnek lenni az internet világában, ha sokszor még a hétköznapokban is nehéz teljesíteni? .

Az elmúlt évek alatt megtanultam, hogyan lehet jól boldogulni és felépíteni egy márkát az online térben, s mindezt megmutattam ezen a tanfolyamon is. A képzés azoknak szólt, akik részei szeretnének lenni az online körforgásnak. Akik



éreztek már azt, hogy szeretnének elkészíteni és megosztani egy-egy jó képet, vagy videót, de nem tudták még, hogyan. Akik írnának, posztolnának a Facebook vagy Insta csatornájukra, de nem volt ötletük, hogyan építsék fel a sztorit. Azoknak, akik tisztában vannak vele, hogy szükségük van ezekre a posztokra, sőt, a weboldalukat is frissíteni kellene már, s mindezt anélkül tennék meg, hogy az egész online kommunikáció stresszforrássá válna.

A tanfolyamon az interneten kalandoztunk és megmutattam, hogyan is működik az online világ, milyen „útlevél” és alapismeretek kellenek ahhoz, hogy a webes utazás csodás és eredményes legyen. Mert bárki készíthet stílusos, igényes tartalmakat, klassz szövegekkel és szép fotókkal - hogy az online világban is ugyanazt az igényességet tudja képviselni, amit a valóságban.

## Sikeresen végzett: 30 fő



## Bakancsos túravezető képzés

A képzés célja az volt, hogy a részt vevők átfogó szakmai ismereteket szerezzenek a gyalogos túrák szervezésében, kihangsúlyozva azt, hogy túrázóknak lenni életmód, de egyben egy „szakma” is: a túravezetőknek a megfelelő egészségi állapot, erőnlét mellett vezetői-pedagógiai ismeretekkel, kellő tudásanyaggal, szakmai ismeretekkel is rendelkezniük kell.

A képzés során feldolgozott témák merítettek a sport, a természetföldrajz, a biológia, a meteorológia, az egészségügyi ismeretek témaköreiből a túraszervezéssel kapcsolatos tudásanyag feldolgozása mellett. A hallgatók megismerkedtek a sporttörténettel és sportszervezéssel, a természetjárás egészségtanával és egészségügyi, elsősegélynyújtási ismeretekkel, a legfontosabb felszerelésekkel, melyek a túra- és tábor szervezéshez elengedhetetlenek, de ugyanígy betekintést kaptak a gyakorlati geológiába, meteorológiába és tereptanba is, amellyel, hogy a térképismeret és tájékozódás követelményeit is megtanulták. A túra több résztvevője „szakmabéli” (Zalaerdő, Tourinform munkatársai), vagy épp aktív túrázó volt, így tapasztalataik, véleményük hasznosak voltak a többi hallgató számára, az órák ezáltal interaktívvá váltak.

A tanfolyam online vizsgával zárult, amelynek során minden résztvevő mind a gyakorlati, mind az elméleti anyagból sikeres vizsgát tett.

**„Bejártam Európát, Afrika több országába is eljutottam, jártam a Közel-Keleten, többször jártam az Egyesült Államokban, legutóbb Izlandon. Szeretek az útjaimról filmet készíteni, sok-sok útifilm sorakozik már az archívumomban.”**

**Tulok József**

Tulok József vagyok, biológia-testnevelés szakos tanár. 10 éven keresztül versenyszerűen úsztam, négy éven át atletizáltam. Diplomáimat Szombathelyen és a Pécsi Tudományegyetemen szereztem. Jelenleg a nagykanizsai Batthyány Lajos Gimnáziumban tanítok. A mindennapi munkám mellett sok tanórán kívüli tevékenységet - kirándulásokat, túrákat, sítáborokat - szerveztem és vezettem. Szabadidőmben sokat utazom. Bejártam Európát, Afrika több országába is eljutottam, jártam a Közel-Keleten, többször jártam az Egyesült Államokban, legutóbb Izlandon. Szeretek az útjaimról filmet készíteni, sok-sok útifilm sorakozik már az archívumomban.

Gyerekkoromban sokat rajzoltam, azóta sem szakadtam el az alkotómunkától. A tanítás mellett többek között könyvillusztrációkkal, üzletek dekorációjának tervezésével, kivitelezésével, táblakészítéssel, kiállítások elkészítésével is foglalkozom.

Két kislányom van, akik 9 és 11 évesek.

**Sikeresen végzett: 30 fő**



## Hallgatóink mondták

### Szabadidős animátor gyermekprogram szervező képzés – Készségfejlesztés a mindennapokban is

**Mikó-Pájer Melinda vagyok, szociálpedagógus, oklevés szociális munkás, egy 19 hónapos fiú édesanyja.** A gyermek animátor képzéssel a Facebookon találkoztam, azt gondoltam, hasznosíthatnám a tanultakat a végzettségemhez kapcsolódóan és itthon gyermekemmel is.

**„Azt gondoltam, hogy az animátorok főként azok, akik elszórakoztatják a gyerekeket, ha a szülő éppen nem tud vele foglalkozni egy-egy nyaralás alkalmával, vagy rendezvényen. Azonban ennél sokkal többről van szó.”**

**Mikó-Pájer Melinda**

Az animátorok feladata nem csupán a szórakoztatás, hanem a különböző nappali és esti programok megszervezése, lebonyolítása, legyen szó játékokról, sport-, gyermekfoglalkozásokról, vagy akár színpadi produkciókról. A képzés során rengeteg olyan ismerettel, készséggel és kreatív ötlettel gazdagodtam, melyeket a mindennapokban is tudok hasznosítani.

A tananyag megfelelően fel volt építve, az oktató nagyon felkészült volt, a gyakorlati óra minden várakozásomat felülmúlta. Nem csak a letenyei Fáma Házát és a hagyományőrzést ismerhettük meg, hanem minden ehhez kapcsolódó játékot, hímzést kipróbálhattunk és megtanulhattunk. A képzés adta lehetőségeket több hasonló végzettségű vagy munkakörben tevékenykedő kolléga felismerte és kihasználta.



Másfél éves gyermekemnél látom, ahogy fejlődik, egyre jobban tágul látóköre. Napról napra fedezi fel a körülötte lévő világot és egyre több ingerre vágyik. Nem egyszerű lekötni őt és sokszor nehéz is kitalálni neki olyan tevékenységeket, játékokat, melyek érdeklik.

Az animátor képzésen megszerzett tudás azonban egy új, holisztikus látásmódot nyújtott számomra, azt ott tanultakat pedig be tudom építeni a mindennapokba.



## Túravezető képzés – három lett, maradhat?

**Régóta kirándulunk együtt, azonban inkább a szervezett társas utakat részesítettük mindig előnyben. A járványhelyzet okozta lezárásoknak köszönhetően elkezdtünk itthon kirándulni, túrázni.**

Az viszont folyamatosan gondot okozott, hogy a megfelelő ismeretek hiányában másokra voltunk utalva, túravezetőink segítségével teljesen elveszettnek éreztük magunkat. Sosem felejtjük el: volt olyan esetünk is, amikor egy szervezett túrán lemaradtunk, elvesztettük a csoportot, végül úgy kerestek meg minket. Amikor saját szervezésben keltünk útra, akkor is könnyen eltévedtünk, azokról a bizonyos „arra biztosan rövidebb” utakról ne is beszéljünk.

Végül 2020 őszén szembesítettük magunkat a valósággal, hogy ez így nem mehet tovább, túravezetői ismereteket kell szereznünk. Hosszas keresgélés után belebotlottunk a Humán kapacitások fejlesztése projektbe. Az ügyintézők segítőkészek, tanáraink szakmailag jól felkészültek voltak, az elméleti órákon megszerzett ismereteinket már a gyakorlati órán kipróbálhattuk.

**„Eredetileg a bakancsos túravezetői képzést terveztük elvégezni, végül kerékpáros és síkvízi túravezetői képzést is teljesítettük”**

**Eszti, Dávid és Szabi**



Remek társaság jött össze a képzés során, akikkel megegyeztünk, hogy a jövőben még biztosan szervezünk közös túrákat szárazföldön és vízen is.

A tanúsítványok megszerzése óta - amikor időnk engedi - járjuk a különböző túraútvonalakat közösen és külön-külön is. A képzések alatt megszerzett ismereteinket előszeretettel alkalmazzuk, Magyarországon és külföldön is rengeteg csodás túraútvonalat jártunk már be.

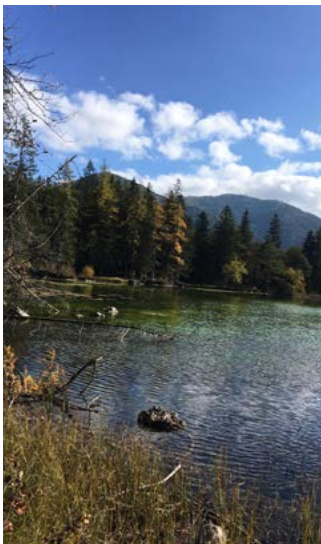
Barátaink, ismerőseink több túránk alkalmával is velünk tartottak és (nem elfogultságból, de) mindannyian azt mondták, hogy szeretik a programjainkat, különösképpen a felkészültségünket, mert így rengeteg élménnyel gazdagodhattak.

Egyik csoporttársunk ajánlására idén csatlakoztunk az országos „Kéktúrázás napja” programhoz, ahol elhatároztuk, hogy végig járjuk a teljes

dél-dunántúli kéktúra útvonalat, és begyűjtünk minden pecsétet a gyűjtőfüzetbe.

Ez a hobbi annyira elhatalmasodott rajtunk, hogy a szélviharos, hideg időjárás sem tarthat már vissza minket az új szenvedélyünktől, folyamatosan gyűjtjük a kilométereket, az élményeket és a csodás emlékeket. A képzés szervezőinek köszönjük ezt a remek lehetőséget, új ismereteink birtokában rengeteg csodás élménnyel gazdagodhatunk.

A jövőben, ha lesz lehetőség még, mi biztosan csatlakozunk további képzésekhez.



## Webes tartalom- előállító és felületkezelő képzés – Kreatív Mindennapok

**Farkasné Deres Andrea kézműves vállalkozó, 3 gyermek édesanyja vagyok. Már 7 éve dolgozom kézművesként, és azt vettem észre, hogy ebben a rohanó világban egyre jobban otthon kell lenni az online világban.**

Vállalkozásomnál, a Kreatív Mindennapoknál a vevő által megálmodott, személyre szabott kézműves termékeket készítik. Fő profilom a szalvétatechnika, mely segítségével névre szóló babadobozok, keresztelős dobozok, esküvős dobozok, ajándéktárgyak készülnek. A terméklistán szerepel a mintás filcvarrás gyártása is - kizárólag kézzel alkotva a fontos ünnepekre, emellett egész évben készülnek virágboxok, virágdobozok akár az otthon dekorálására, vagy egy adott eseményre.

A Facebook-on találtam rá a webes tartalomfejlesztő tanfolyamra. Örömmel jelentkeztem rá, ugyanis céges oldalaimat már évek óta bővitem, fejlesztem. Saját magam készítettem weboldalamat, blogot és regisztráltam több közösségi oldalon. Eddigi tudásomat könyvekből, internetes cikkekből vagy Youtube videókból nyertem, de most végre itt volt a lehetőség egy szuper tanfolyamra! Egy percig sem gondolkodtam, mert tudtam, hogy nagy segítségemre lesz.

**„A mai világban elengedhetetlen már az online felület, minden vállalkozás számára. Viszont nem mindegy, hogy jelensz meg. Fontos a tartalom, a szöveg, a fotók, a tálalás. Ebben a pörgős világban ki kell tűnni a tömegből.”**

**Farkasné Deres Andrea**



Nagyon örültem, hogy olyan oktatónk van, aki minden kérdésünkre tudott válaszolni, lehetett rá számítani órák után is. Rengeteg információval, írásos anyaggal, videókkal látott el minket, amiből csak okosodtunk.

Az itt kapott ismeretek nekem sokat segítettek, és megerősítettek abban, mit és hogy csináljak a továbbiakban, mire kell még odafigyelnem, mit kell még fejlesztenem az oldalaimmal kapcsolatban.

Továbbá terveimben szerepel, hogy a megszerzett tudásomat a vállalkozásomba felvegyem és webes tartalomépítéssel is tudjak foglalkozni és segíteni az embereknek.



## Webes tartalom- előállító és felületkezelő képzés – Rustic Vibes az énidőért

**Simon András vagyok, a Rustic Vibes megálmodója és megalapítója. A Rustic Vibes célja az, hogy felhívja a figyelmed az énidő fontosságára; hogy lelassítsunk egy kicsit.**

A webshopban megtalálható termékekkel szeretnék hozzájárulni az ehhez szükséges békés, idilli környezet megteremtéséhez.

A fentieket figyelembe véve letisztult, minimalista – és természetesen rusztikus – stílusú termékeket alkottam. Úgy gondolom, hogy egy igazán jó énidő nem lehet teljes a kedvenc tea, vagy egy csésze mennyei kávé nélkül, de a gyertyák sem hiányozhatnak. Így amikor azon gondolkoztam, hogy mire is szeretnék felépíteni egy webshopot, nem volt kérdés, hogy a szójagyertyák lesznek azok.

A webshopban található gyertyák kizárólag szójaviaszból; alaposan átválogatott alapanyagokból és kézzel öntve készülnek. Ezek a gyertyák kétszer annyi ideig égnak, mint a paraffinból készültek, nem károsítják a levegőt, emellett tökéletes kiegészítői az énidőzésnek, és csodálatos illatosítók a lakásba.

**„Hogy mit tanultam az oktatás során? Miután nekem egy már felépített webshopom volt, rengeteg dolog adott volt. Viszont Liza mondott egy-két nagyon jó tanácsot, illetve nagyon jó volt újra feleleveníteni a régi tudást.”**

**Simon András**



Beszélt többek között arról, hogy a termékek ne csak képpel, hanem videóval is legyenek ábrázolva. Kiemelte a social media fontosságát a mindennapok során és tippeket is adott aktivitásra illetve hashtagekre tekintve. A social platformok közül a TikTok lett a nyerő, hiszen megállapítottuk, hogy az generálja a legnagyobb forgalmat, nagy potenciál van benne. Esetemben nagyon fontosnak tartotta az influenszerekkel való kapcsolatfelvételt: elmondta, hogy egy bemutatócsomag kiküldése egy-egy influenszernek mekkora forgalmat képes generálni a webshopomnak.



Mindent összefoglalva nagyon pozitív élmény volt ez az oktatás, hiszen nem csak az oktatótól kaptunk egy hatalmas tudás adagot és személyre szabott tanácsokat, hanem tanuló társaimmal közösen dolgoztunk egymás projektjein is, így velük együtt veséztük ki többek között a saját webshopomat is.



## A legfrissebb hírek

Facebookon és Instagramon



A legfrissebb híreket a projekt [Facebook](#) és [Instagram](#) oldalán is követhetik a [www.murahuman.hu](http://www.murahuman.hu) oldal mellett.





HUMÁN  
KAPACITÁSOK  
FEJLESZTÉSE  
MURAFÖLDÉN

# Hírlevél

2021. TÉL



Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÉCHENYI 2020

**Békés, boldog karácsonyi ünnepeket és sikerekben gazdag új esztendőt kívánunk mindenkinek!**



EFOP-3.9.2-16-2017-00050

Humán kapacitások fejlesztése a Mura Nemzeti Program nyugati térségében