

KÉPZÉSI PROGRAM

A szorongás-gyár felszámolható, de hogyan? tréning

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program alapadatai

1.1.	Képzés megnevezése:	A szorongás-gyár felszámolható, de hogyan? tréning
1.2.	A képzés célja:	A képzési program célja a munkavállalói kompetenciák fejlesztése. A képzés további célja: A résztvevők megismerjék a szorongás működését, hátterét, és elsajátítsanak olyan gyakorlati, önismereti és pszichoedukatív eszközöket, amelyekkel csökkenthetik a mindennapi életükben jelen lévő szorongást, stresszt és túlzott agyalást.
1.3.	A képzés célcsoportja:	A képzésen részt vehet mindenki, akinek az élethelyzete szükségessé teszi annak elvégzését, illetve lehetővé teszi. Bárki jelentkezhet, akinek érdeklődése, személyisége lehetővé teszi, kellően motivált az együttműködésre. Kiemelt célcsoport továbbá: a munkakeresők és munkavállalók számára, akik munkerő-piaci kompetenciájukban fejlődni kívánnak.
1.4.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	A résztvevő a képzés elvégzése után a következő kompetenciák birtokában lesz: A résztvevők képesek lesznek: • A szorongás élettani és pszichológiai működésének megértése. • A belső „szorongásgyár” felismerése, azonosítása. • Stressz- és szorongáskezelési technikák ismerete és kipróbálása. • Hatékony gondolatkezelési, érzelmszabályozási módszerek alkalmazása. • Preventív szemlélet kialakítása a mentális jóllét megőrzésére.

2. A képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételei

2.1.	Iskolai végzettség:	Nem szükséges
2.2.	Szakmai végzettség:	Nem szükséges
2.3.	Szakmai gyakorlat:	Nem szükséges
2.4.	Egészségügyi alkalmasság:	Nem szükséges
2.5.	Előzetesen elvárt ismeretek:	Nem szükséges
2.6.	Egyéb feltételek:	-

3. Tervezett képzési idő

3.1.	A képzés óraszám:	1 óra 20 perc
------	-------------------	---------------

3.2.	Megengedett hiányzás mértéke:	0 óra /– hiányzás nyilvántartása csak abban az esetben történik, amennyiben valaki hiányzását megkezdte/
------	-------------------------------	--

4. A képzés tananyagegységei

	A képzés tananyagegységeinek megnevezése: ¹	Óraszám:
4.1.	A szorongás-gyár felszámolható, de hogyan? tréning	1 óra 20 perc

4.1. Tananyagegység²

4.1.1.	Megnevezése: ³	A szorongás-gyár felszámolható, de hogyan? tréning
4.1.2.	Célja:	A tananyagegység célja a tananyagegységet sikeres elvégzők ismereteket szerezzenek a „szorongás” sajátosságairól.
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő online jelenlétet igénylő csoportos képzés: Frontális munka, egyéni munka, csoportos munka Továbbá: • Online tréning, interaktív előadás formájában • Résztvevői aktív bevonás: önreflexiós kérdések, gyakorlatok
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A képzési módszerek alkalmazkodnak a tananyag tartalmához, jellegéhez. A képzési módszerek: • Rövid elméleti előadás • Egyéni önismereti gyakorlatok • Csoportos feldolgozás (opcionálisan) • Interaktív facilitált beszélgetés
4.1.5.	Óraszám:	1 óra 20 perc
4.1.6.	Beszámítható óraszám: ⁴	0
4.1.7.	Tartalma:	Bevezetés, keretalkotás – A tréning céljának ismertetése, közös definícióalkotás: Mi is az a szorongás? A szorongás működése – elméleti alapok – A szorongás belső „gyártási folyamata”: gondolati spirál, automatizmusok, fizikai tünetek és viselkedésminták. A szorongás-gyár felismerése és feltérképezése - Önismereti gyakorlat: saját szorongáskeltő mintáink feltérképezése. Eszköztár: Hogyan állítsuk le a gyártósort? – Gyakorlati eszközök bemutatása és kipróbálása (pl. légzésfókusz, stop-technika, gondolat-újraírás, viselkedési kísérletek). Zárás, összegzés -Útvaló: a szorongásmenedzsment alapelvei, gyakorlás fontossága, továbblépési lehetőségek.

¹ A sorok száma bővíthető.

² A Tananyagegységeket bemutató alfejezetek száma a 4. pontban szereplő sorok számának megfelelően bővíthető.

³ Megegyezik az 5.1. sorban feltüntetett megnevezéssel

⁴ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órászámába beszámítható, egyéb esetben nem releváns.

4.1.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás.
--------	---	--

5. Csoportlétszám

5.1.	Maximális csoportlétszám: ⁵ (fő)	A képzés online felületen zajlik, Zoom alkalmazás használatával. Csoportlétszám maximális meghatározása nem releváns.
------	---	---

6. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

6.1.	A képzéshez záró (szummatív) értékelés nem kapcsolódik. Az aktív jelenlét, feladatok megoldása, szituációs gyakorlatok teljesítése a tréning elvégzésének feltétele.
------	---

7. A képzés zárása

7.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás megnevezése:	TANÚSÍTVÁNY 2013. évi LXXVII. törvény 13/B. § 11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet 22. § (1)
7.2.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei:	A tréning elvégzéséről szóló tanúsítvány kiadásának feltétele a tréningen való részvétel.

8. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

8.1.	Személyi feltételek:	Személyi feltételek: A jelen képzési program alapján indított képzés indításakor érvényes jogszabályi előírásoknak megfelelően kell biztosítani a személyi feltételeket: A képzés szakmai tartalmának megfelelő felsőfokú iskolai végzettség és legalább 3 év, szakirányú szakmai gyakorlat vagy a képzés szakmai tartalmának megfelelő középfokú iskolai végzettség és 5 év szakirányú szakmai gyakorlat.
8.2.	Személyi feltételek biztosításának módja:	Az oktatót a képző intézmény foglalkoztatja munkaszerződéssel, megbízási szerződéssel vagy az oktató alkalmazását bizonyító más szerződéssel.
8.3.	Tárgyi feltételek:	• intézmény részéről: a képzési program megvalósításához szükséges számítástechnikai eszközök, internetelérés, alkalmazott szoftverek; • képzésben résztvevő részéről: a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközök (például laptop/személyi számítógép/tablet/okostelefon, mikrofon, webkamera) és internetelérés.
8.4.	Tárgyi feltételek biztosításának módja:	A képzéshez szükséges tárgyi feltételek, eszközök meglétét a felnőttképző tulajdonjog, használati jog, bérleti

⁵ Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.

		jogviszony vagy egyéb használatra irányuló jogviszony alapján biztosítja. A képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközöket és internetelérést a képzésben résztvevő saját eszközeként biztosítja.
8.5.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek:	-
8.6.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek biztosításának módja:	-

Budapest, 2025. 05.22.