

KÉPZÉSI PROGRAM

Álláskeresés pszichológiája tréning

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program alapadatai

1.1.	Képzés megnevezése:	Álláskeresés pszichológiája tréning
1.2.	A képzés célja:	A képzési program célja a munkavállalói kompetenciák fejlesztése. A képzés további célja: A tréning célja, hogy a résztvevők pszichológiai és mentális eszközöket kapjanak az álláskereséshez, hogy magabiztosabban és tudatosabban kezeljék a folyamat kihívásait. Az álláskeresés nem csupán szakmai felkészültséget igényel, hanem mentális rugalmasságot, önismeretet és érzelmi stabilitást is. A tréning során a résztvevők megismerkednek azokkal a stratégiákkal és technikákkal, amelyek segítségével erősíthetik önbizalmukat, kitartásukat, és hatékonyabban dolgozhatják fel a múltbeli munkahelyi kudarcokat vagy sérelmeket.
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. A képzés további célcsoportja: • Álláskeresők, akik hosszabb ideje munkát keresnek és szeretnének mentálisan is felkészülni. • Karrierváltók, akik bizonytalansággal és belső félelmekkel küzdenek az új lehetőségekkel kapcsolatban. • Pályakezdekők, akik szeretnék elsajátítani az álláskeresés pszichológiai eszköztárát. • Bárki, aki szeretné mentálisan megerősíteni magát és könnyebben navigálni a karrierváltások során.
1.4.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	A résztvevő a képzés elvégzése után a következő kompetenciák birtokában lesz: • Hatékonyabban kezelni az álláskereséshez kapcsolódó stresszt és bizonytalanságot. • Felépíteni és fenntartani az önbizalmat az álláskeresési folyamat során. • Tudatosabban kommunikálni és fellépni az interjúk és networking események során. • Felismerni és kezelni a múltbeli munkahelyi sérelmeket és kudarcokat. • Mentális stratégiákat alkalmazni a motiváció és a kitartás fenntartására.

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:	7 óra
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.	Álláskeresés pszichológiája tréning	7 óra

4.1. Tananyagegység²

4.1.1.	Megnevezése: ³	Álláskeresés pszichológiája tréning
4.1.2.	Célja:	A tananyagegység célja a tananyagegységet sikeres elvégzők ismereteket szerezzenek Álláskeresés pszichológiája sajátosságairól.
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzés formája csoportos. A munkaforma lehet: frontális munka, frontális csoportos munkaforma, egyéni, páros, csoportos munkaforma Továbbá: • Interaktív online előadások és beszélgetések. • Önismereti és önbizalomépítő gyakorlatok. • Mentális és érzelmi állóképességet fejlesztő technikák. • Esettanulmányok és valós tapasztalatok feldolgozása.
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A képzési módszerek alkalmazkodnak a tananyag tartalmához, jellegéhez. A képzési módszerek: • Elméleti alapok gyakorlati példákkal. • Csoportos és egyéni önismereti gyakorlatok. • Szituációs feladatok és interaktív beszélgetések. • Személyre szabott visszacsatolás és fejlődési terv kidolgozása.
4.1.5.	Óraszám:	7
4.1.6.	Beszámítható óraszám: ⁴	0
4.1.7.	Tartalma:	7 órás tematika 1. blokk: Az álláskeresés pszichológiai kihívásai (1 óra) • Miért stresszes az álláskeresés? • A bizonytalanság és az elutasítás pszichológiája. • Hogyan lehet mentálisan erősen és kitartóan végigvinni az álláskeresési folyamatot? 2. blokk: Önbizalomépítés és személyes márka (1,5 óra) • Az önbizalom szerepe az álláskeresésben. • Hogyan építs tudatosan erősebb énképet és önértékelést? • Személyes erősségek felismerése és tudatos használata.

¹ A sorok száma bővíthető.

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

³ Megegyezik az 5.1. sorban feltüntetett megnevezéssel

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

		A sikeres önmarketing és networking alapjai.
		3. blokk: Munkahelyi sérelmek és múltbeli kudarcok feldolgozása (1,5 óra) - Miért fontos a múltbeli munkahelyi élmények feldolgozása? Munkahelyi igazságtalanságok hatása az álláskeresésre. - Gyakorlatok a sérelmek elengedésére és a pozitív hozzáállás kialakítására.
		4. blokk: Az interjúkra való mentális felkészülés (1,5 óra) - Stresszkezelési technikák interjúhelyzetekben. - Hogyan készüljünk fel mentálisan egy állásinterjúra? - Váratlan kérdések kezelése és az önazonos kommunikáció.
		5. blokk: Kitartás és motiváció az álláskeresésben (1,5 óra) - Hogyan maradjunk motiváltak hosszabb álláskeresési időszak alatt? - A kudarcból való tanulás és az újrakezdés ereje. - Egyéni akciótervek kidolgozása a további fejlődéshez.
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)	100 fő
------	---	--------

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 tréningben 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.
------	----------------------	---

⁵ Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.

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 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. 02. 28.