

KÉPZÉSI PROGRAM

Átírható történetek

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program alapadatai

1.1.	Képzés megnevezése:	Átíráható történetek
1.2.	A képzés célja:	A képzési program célja a munkavállalói kompetenciák fejlesztése. A képzés további célja: A képzés célja, hogy a résztvevők felismerjék és tudatosítsák azokat a belső történeteket, amelyeket önmagukról mesélnek, és megismerjék, hogyan hatnak ezek a narratívák az önképükre, döntéseikre és életük alakulására. A tréning gyakorlati eszközöket nyújt ahhoz, hogy a negatív, hátráltató történeteket újraírással támogató, előremutató narratívákká alakíthassák át.
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 munkorő-piaci kompetenciájukban fejlődni kívánnak. A képzés további célcsoportja: • Magánszemélyek, akik szeretnék tudatosabban alakítani az önmagukról alkotott képüket • Pályaváltás vagy személyes válság előtt állók • Coachok, tanácsadók, fejlesztők • Bárki, aki szívesen foglalkozna saját belső történeteinek átírásával és megerősítő újrakeretezésével
1.4.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	A résztvevő a képzés elvégzése után a következő kompetenciák birtokában lesz: A résztvevők képesek lesznek: • Belső narratívák felismerése és tudatosítása • Az önmagunkkal folytatott belső párbeszéd elemzése • Hátráltató történetek újrakeretezése • Pozitív önazonos narratívák kialakítása • Reflektív gondolkodás fejlesztése • Történetmesélés, mint önismereti eszköz használata

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:	2 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.	Átírható történetek	2 óra

4.1. Tananyagegység²

4.1.1.	Megnevezése: ³	Átírható történetek
4.1.2.	Célja:	A tananyagegység célja a tananyagegységet sikeres elvégzők ismereteket szerezzenek a „Átírható történetek” sajátosságairól.
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő online jelenlétét igénylő csoportos képzés: Frontális munka, egyéni munka, csoportos munka Továbbá: • Elméleti bevezetés rövid előadás formájában • Önreflexiós gyakorlatok • Kiscsoportos vagy páros megosztás, interakció • Írásos feladatok (pl. történetátírás sablon alapján) • Közös beszélgetés, visszacsatolás
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A képzési módszerek alkalmazkodnak a tananyag tartalmához, jellegéhez. A képzési módszerek: • Történetalapú tanulás • Coaching szemléletű kérdezéstechnika • Gyakorlati és reflektív írás • Élményalapú tanulás • Interaktív online facilitálás
4.1.5.	Óraszám:	2
4.1.6.	Beszámítható óraszám: ⁴	0
4.1.7.	Tartalma:	Tematika (2 óra) 1. Bevezetés – Történetmesélés kívül és belül (20 perc) • Miért mesélünk történeteket – kapcsolódás, hatás, meggyőzés • Külső és belső történetmesélés megkülönböztetése • Az önmagunknak mesélt történetek szerepe a mindennapokban 2. A történetek ereje – Önbeteljesítő jóslatok (25 perc) • Hogyan válik a belső narratíva valósággá? • Példák a negatív történetek működésére • Felismerés: Milyen történetet mesélek magamnak most? 3. Átírható történetek – Elmélet és gyakorlat (35 perc)

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.

		- Mikor és hogyan lehet történetet „újrírásra” érettnek tekinteni? - Reális, támogató történetek megalkotása - Gyakorlat: negatív narratíva felismerése, újrírása (egyéni vagy páros feladat) 4. A figyelem irányítása – Mire építsd a történeted? (20 perc) - A figyelem fókuszának szerepe az új narratívák megtartásában - Mik a belső szűrők és megerősítő hiedelmek? - Gyakorlati zárás, elköteleződés egy új történet mellett
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)	500 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 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.

⁵ Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.

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. 07.17.