

KÉPZÉSI PROGRAM

Erőforrásaink leltára

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program alapadatai

1.1.	Képzés megnevezése:	Erőforrásaink leltára
1.2.	A képzés célja:	A képzési program célja a munkavállalói kompetenciák fejlesztése. A képzés további célja: A résztvevők tudatosságának növelése a saját lelki és mentális erőforrásaik felismerésében, feltérképezésében és fenntartásában. Cél továbbá olyan praktikus, azonnal alkalmazható eszközök és módszerek átadása, amelyek segítenek a kiégés megelőzésében és a mindennapi energiaforrások hatékonyabb újratöltésében.
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: • Dolgozók, akik gyakran érzik magukat kimerültnek, túlterheltnek • Vezetők, segítő szakmák képviselői (coachok, tanácsadók, pedagógusok) • Bárki, aki szeretne jobban bánni saját lelki-mentális készleteivel és új rutinokat kialakítani a feltöltődés érdekében
1.4.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	A résztvevő a képzés elvégzése után a következő kompetenciák birtokában lesz: A résztvevők képesek lesznek: • Önismereti készségek fejlődése • Tudatos energiamenedzsment a mindennapokban • Stresszkezelő és regenerációs stratégiák ismerete • Leleki erőforrások azonosítása, leltározása és mozgósítása • Preventív szemlélet kialakítása a kiégéssel szemben

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.	Erőforrásaink leltára	1 óra 20 perc

4.1. Tananyagegység²

4.1.1.	Megnevezése: ³	Erőforrásaink leltára
4.1.2.	Célja:	A tananyagegység célja a tananyagegységet sikeres elvégzők ismereteket szerezzenek a „ Erőforrásaink leltára ” sajátosságairól.
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő online jelenlétét igénylő csoportos képzés: Frontális munka, egyéni munka, csoportos munka Továbbá: • Online élő előadás • Egyéni reflektív gyakorlat • Kiscsoportos vagy páros megosztás (breakout room – opcionális) • Csoportos megbeszélés, élményalapú feldolgozás
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A képzési módszerek alkalmazkodnak a tananyag tartalmához, jellegéhez. A képzési módszerek: • Szituatív példák, analógiák • Történetalapú tanulás (storytelling) • Vezetett önreflexiók kérdések • Strukturált önismereti gyakorlat (pl. „erőforrás-kör”)
4.1.5.	Óraszám:	1 óra 20 perc
4.1.6.	Beszámítható óraszám: ⁴	0
4.1.7.	Tartalma:	Tematika (1 óra 20 perc) <i>Bevezetés és ráhangolódás</i> – A „lemerült elem” metafora; miért fontos a lelki töltöttség felismerése <i>Erőforrásaink típusai</i> – belső (pl. értékek, motivációk, önbizalom), külső (támogató kapcsolatok, idő, tér) <i>Erőforrásleltár készítése</i> – egyéni gyakorlat: résztvevők azonosítják meglévő és alulhasznált erőforrásaikat

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.

		<i>Töltődési módszerek</i> – rövid, napi szinten alkalmazható technikák: mikrotöltődések, szünetek, szokásminták <i>Zárókör és reflektív kérdések</i> – Mit viszek magammal? Hogyan tudom beépíteni ezt a tudást a mindennapokba?
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.
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

⁵ Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.

		(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 eszközöként biztosítja.
8.5.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek:	-
8.6.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek biztosításának módja:	-

Budapest, 2025. 07. 24.