

KÉPZÉSI PROGRAM

Hogyan alakíts ki fenntartható szokásokat? tréning

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program alapadatai

1.1.	Képzés megnevezése:	Hogyan alakíts ki fenntartható szokásokat? tréning
1.2.	A képzés célja:	A képzési program célja a munkavállalói kompetenciák fejlesztése. A képzés további célja: • Fenntartható szokások kialakítása: A képzés célja, hogy a résztvevők megértsék a szokások erejét, és elsajátítsák azokat a tudományosan bizonyított módszereket, amelyek segítségével új, fenntartható szokásokat alakíthatnak ki életük különböző területein. • Tudatos szokásformálás: Segíteni a résztvevőket abban, hogy tudatosan alakítsák át életmódjukat és mindennapi szokásaikat annak érdekében, hogy hosszú távon pozitív változásokat érjenek el személyes és szakmai életükben. • Motiváció és kitartás növelése: A tréning célja továbbá a résztvevők motivációjának és kitartásának növelése a hosszú távú célok elérése érdekében.
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: • Munkavállalók és vezetők: Akik szeretnék javítani teljesítményüket és hatékonyságukat a munkában a pozitív szokások kialakításával. • Egészségtudatos egyének: Akik érdekeltek az egészséges életmód kialakításában és fenntartásában. • Önismeretre törekvők: Akik szeretnék tudatosan fejlődni, javítani önértékelésüket, és jobban kihasználni lehetőségeiket. • Bármilyen érdeklődő: Aki szeretné megérteni, hogyan befolyásolják szokásai az életét, és hogyan hozhatja ki magából a legtöbbet.
1.4.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	A résztvevő a képzés elvégzése után a következő kompetenciák birtokában lesz: A résztvevők képesek lesznek: • Szokásformálás: A résztvevők képesek lesznek új, pozitív szokások kialakítására és azok hosszú távú fenntartására. • Tudatos döntéshozatal: Megtanulják, hogyan lehet a mindennapi döntéseket tudatosabban meghozni, és hogyan alakíthatják azokat pozitív szokásokká. • Motiváció fenntartása: Fejleszteni tudják saját motivációjukat és elkötelezettségüket a hosszú távú célok elérése érdekében. • Időgazdálkodás: Jobb időmenedzsment és prioritáskezelési készségeket szereznek.

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.	Hogyan alakíts ki fenntartható szokásokat? tréning	7 óra

4.1. Tananyagegység²

4.1.1.	Megnevezése: ³	Hogyan alakíts ki fenntartható szokásokat? tréning
4.1.2.	Célja:	A tananyagegység célja a tananyagegységet sikeres elvégzők ismereteket szerezzenek a „Hogyan alakíts ki fenntartható szokásokat?” sajátosságairól.
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő online jelenlétét igénylő csoportos képzés: Frontális munka, egyéni munka, csoportos munka Továbbá: • Interaktív előadások: Az oktató előadásai, amelyeket kérdés-válasz szekciók követnek. • Csoportos feladatok: Kiscsoportos megbeszélések és gyakorlatok a szokásokkal kapcsolatos témákban. • Önálló feladatok: Személyes szokásnaplók és akciótervek készítése. • Esettanulmányok: Valós életből vett példák és esettanulmányok elemzése a szokások kialakításáról és fenntartásáról.
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A képzési módszerek alkalmazkodnak a tananyag tartalmához, jellegéhez. A képzési módszerek: • Elméleti oktatás: A szokások pszichológiai és tudományos alapjainak bemutatása. • Gyakorlati alkalmazás: Konkrét technikák bemutatása és gyakorlása, amelyek segítenek új szokások kialakításában.

¹ A sorok száma bővíthető.

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

³ Meggyezik az 5.1. sorban feltüntetett megnevezéssel

		• Csoportmunka: Közös gondolkodás és tapasztalatcseré a résztvevők között. • Önreflexió: A résztvevők saját szokásaik elemzése és értékelése, valamint személyre szabott terv készítése.
4.1.5.	Óraszám:	7
4.1.6.	Beszámítható óraszám: ⁴	0
4.1.7.	Tartalma:	1. Bevezetés a szokások világába (1. óra) - o Miért fontosak a szokások az életünkben? - o A szokások tudományos alapjai és működésük mechanizmusai. - o A jó és rossz szokások hatása az életminőségre. 2. A szokások kialakulásának pszichológiája (2. óra) - o Hogyan alakulnak ki a szokások? - o Az agy szerepe a szokásformálásban. - o A szokás hurok: Cues, rutin, jutalom. 3. Pozitív szokások kialakításának lépései (3. óra) - o Hogyan válasszunk ki és alakítsunk ki új szokásokat? - o Célkitűzés és következtetés. - o Kezdők lépései: apró lépések elve. 4. A rossz szokások leküzdése (4. óra) - o A negatív szokások felismerése és megértése. - o Technikai stratégiák a rossz szokások megszüntetésére. - o Alternatív viselkedésminták kialakítása. 5. Fenntartható szokások fenntartása (5. óra) - o Hogyan tartsuk fenn a motivációt hosszú távon? - o Szokások mérése és követése. - o Relapszusok kezelése és megelőzése. 6. Szokások és időgazdálkodás (6. óra) - o Szokások integrálása a napi időgazdálkodásba. - o Prioritások kezelése és időmenedzsment technikák. - o A „kevesebb több” elve és a minimalizmus. 7. Összefoglalás és gyakorlati alkalmazás (7. óra) - o Személyes akciótervek készítése. - o Hosszú távú fenntartási stratégiák. - o Q&A és interaktív megbeszélés.
4.1.8.	A tananyag egység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyag egység 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

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

⁵ Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.

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 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. 01. 24.