

KÉPZÉSI PROGRAM

Kiegészítés vagy álmunka? tréning

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program alapadatai

1.1.	Képzés megnevezése:	Kiegészítés vagy álommmunka? tréning
1.2.	A képzés célja:	A képzési program célja a munkavállalói kompetenciák fejlesztése. A képzés további célja: <i>A „Kiegészítés vagy álommmunka?” tréning célja, hogy résztvevők felismerjék a kiegészítés korai jeleit és megértsék annak rejtett tényezőit. A tréning során gyakorlati stratégiákat tanulnak, amelyek segítenek megelőzni a kiegészítést és helyreállítani a munka és a magánélet egyensúlyát. Továbbá, a résztvevők megismerik, mikor és hogyan érdemes munkahelyet váltani, valamint azt, hogy valóban szükséges-e a váltás. A cél, hogy minden résztvevő képes legyen meghozni tudatos, jól informált döntéseket karrierjével kapcsolatban.</i>
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 munkakereső-piaci kompetenciájukban fejlődni kívánnak. A képzés további célcsoportja: <i>A tréning elsősorban olyan munkavállalóknak szól, akik fokozott stressznek vannak kitéve, gyakran érzik magukat kimerültnek és bizonytalanok abban, hogy a jelenlegi munkahelyükön maradjanak-e vagy váltaniuk kellene. Vezetőknek és HR szakembereknek is ajánlott, akik szeretnék jobban megérteni a kiegészítés folyamatát és hatékonyan támogatni kollégáikat. Ezen kívül mindenki számára hasznos, aki hosszú távon fenntartható és elégedett munkahelyi életre vágyik.</i>
1.4.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	A résztvevő a képzés elvégzése után a következő kompetenciák birtokában lesz: • A kiegészítés korai jeleinek felismerése és kezelése • Hatékony stresszkezelési technikák alkalmazása • Tudatos döntéshozatal a munkahelyváltásról • A munka és a magánélet egyensúlyának megteremtése • Személyes és szakmai határok meghatározása és fenntartása • Motiváció és elkötelezettség fenntartása a munkahelyen

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.	Kiegészítés vagy álomunka? tréning	7 óra

4.1. Tananyagegység²

4.1.1.	Megnevezése: ³	Kiegészítés vagy álomunka? tréning
4.1.2.	Célja:	A tananyagegység célja a tananyagegységet sikeres elvégzők ismereteket szerezzenek a „Kiegészítés vagy álomunka?” sajátosságairól.
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő online jelenlétét igénylő csoportos képzés: Frontális munka, egyéni munka, csoportos munka Továbbá: • Előadás: Interaktív prezentációk a kiegészítés okairól, jeleiről és kezelési stratégiáiról. • Csoportos beszélgetések: Kiscsoportos megbeszélések a résztvevők saját tapasztalatainak megosztására és közös megoldások kidolgozására. • Kérdezz-felelek: Az előadásokat követően lehetőség nyílik az előadónak kérdéseket feltenni és további információkat szerezni. • Esettanulmányok: Valós életből vett példák elemzése és megvitatása.
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A képzési módszerek alkalmazkodnak a tananyag tartalmához, jellegéhez. A képzési módszerek: • Online előadások és magyarázatok: A tréner bemutatja a kiegészítéshez vezető tényezőket, kezelési módokat és munkahelyváltási stratégiákat. • Interaktív beszélgetések és csoportmunka a Zoom felületén keresztül: A résztvevők kiscsoportokban dolgoznak, hogy megvitassák saját tapasztalataikat és közösen találjanak megoldásokat.

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

		• Önreflexiós gyakorlatok: Egyéni feladatok, amelyek segítik a résztvevőket saját helyzetük és érzéseik mélyebb megértésében. • Szerepjátékok és gyakorlati feladatok webinára szabva: Gyakorlati feladatok, amelyek során a résztvevők különböző munkahelyi szituációkat és döntési helyzeteket modelleznek.
4.1.5.	Óraszám:	7
4.1.6.	Beszámítható óraszám: ⁴	0
4.1.7.	Tartalma:	Miről szól a tréning? A tréningen megtanulhatod, hogy milyen rejtett tényezők vezetnek kiegészítéshez és mit lehet tenni ellene. Valódi tapasztalatok és kutatások alapján osztjuk meg a kiegészítésből kivezető út sikerstratégiáit. Átbeszéljük, hogy mikor és hogyan érdemes munkahelyet váltani, illetve azt, hogy egyáltalán érdemes-e. Ezen kívül számos gyakori kérdést és tévhitet is átbeszélünk, amik sokaknak hónapokat, éveket és milliókat spóroltak Tematika: 1. Bevezetés és ismerkedés (0,5 óra) A tréning céljainak és menetének bemutatása Rövid bemutatkozások a résztvevőktől A kiegészítés és álmunka fogalmának rövid ismertetése 2. A kiegészítés rejtett tényezői és jelei (1,5 óra) A kiegészítés okai: munkahelyi stressz, túlterheltség, érzelmi kimerültség Korai jelek és tünetek felismerése Interaktív előadás és csoportos beszélgetés 3. Megküzdési stratégiák és stresszkezelés (1,5 óra) Hatékony stresszkezelési technikák bemutatása (pl. mindfulness, relaxációs technikák) Gyakorlatok és szerepjátékok a stresszkezeléshez Kérdezz-felelek az előadóval 4. Munkahelyváltás: mikor és hogyan? (1 óra) Munkahelyváltás szükségességének felmérése A megfelelő időpont és mód kiválasztása Esettanulmányok és gyakorlati tanácsok 5. Személyes és szakmai határok meghatározása (1 óra) Az egészséges határok kialakításának fontossága Határhúzás technikái a munkahelyen Önálló reflexiós gyakorlatok 6. Motiváció és elkötelezettség fenntartása (1 óra) Motivációs stratégiák és technikák Gyakorlatok és csoportos beszélgetés a motivációról A munka és a magánélet egyensúlyának megteremtése 7. Zárás és összefoglalás (0,5 óra) A nap összefoglalása, legfontosabb tanulságok kiemelése Kérdések és válaszok

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

		A tréning értékelése és visszajelzések gyűjtése
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 (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. 07. 03.