

KÉPZÉSI PROGRAM

Kreatív Life Hack 5 hetes képzés

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program alapadatai

1.1.	Képzés megnevezése:	Kreatív Life Hack 5 hetes képzés
1.2.	A képzés célja:	A képzési program célja a munkavállalói kompetenciák fejlesztése. A képzés további célja: <i>A képzés célja, hogy a résztvevők felfedezzék saját kreativitásukat, produktivitásukat és energiamenedzsmentjüket. A program segítségével olyan stratégiákat és eszközöket sajátítanak el, amelyekkel hatékonyabb, lelkesebb és energikusabb állapotba hozhatják magukat, így növelve életminőségüket és elégedettségüket.</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. A képzés további célcsoportja: • Mindenki, aki szeretné felszabadítani saját kreatív potenciálját. • Azok, akik javítani szeretnék produktivitásukat és energiamenedzsmentjüket. • Akik érdeklődnek a flow állapot elérése és fenntartása iránt. • Azok, akik szeretnék hatékonyabbá válni mindennapi tevékenységeikben és elérni az elégedettebb életet.
1.4.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	A résztvevő a képzés elvégzése után a következő kompetenciák birtokában lesz: • Kreatív gondolkodás és problémamegoldás fejlesztése. • Hatékony energiamenedzsment. • Motiváció és lelkesedés fenntartása. • Flow állapot elérésének és fenntartásának technikái. • Boldogság és elégedettség növelése mindennapi életben. • Gyakorlati eszközök és stratégiák alkalmazása a mindennapokban.

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:	9 óra
3.2.	Megengedett hiányzás mértéke:	eljárás felnőttképzési szerződés szerint

4. A képzés tananyagegységei

	A képzés tananyagegységeinek megnevezése: ¹	Óraszám:
4.1.	Kreatív Life Hack	9 óra

4.1. Tananyagegység²

4.1.1.	Megnevezése: ³	Kreatív Life Hack
4.1.2.	Célja:	A tananyagegység célja a tananyagegységet sikeres elvégzők ismereteket szerezzenek a „Kreatív Life Hack” sajátosságairól.
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő személyes jelenlétét vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő csoportos képzés: frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka. Továbbá: • Előadások • Gyakorlati feladatok • Kérdezz-felelek szekciók • Letölthető segédanyagok
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A tananyagegység/modul/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, projekt módszer, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet. Jellemzőbb képzési módszerek: • Interaktív online előadások • Csoportos és egyéni gyakorlatok • Kérdések és válaszok szekciók • Rendszeres heti oktatóanyagok
4.1.5.	Óraszám:	9
4.1.6.	Beszámítható óraszám: ⁴	0
4.1.7.	Tartalma:	1. hét: Bevezetés a folyamatba • Élő, Zoom előadás (1-1,5 óra) • Program felépítésének bemutatása • Kreativitást elősegítő feladatok és játékok • Letölthető energiaszint-monitorozó anyag • Kérdezz-felelek szekció 2. hét: Lelkesedés – a hajtóerőnk növelése • Az örömhormonok szerepe és beépítésük az életünkbe • Motiváció felkeltése, fokozása és fenntartása • Gyakorlati példák és letölthető segédanyag 3. hét: Boldogság – az elégedett állapot elérése

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 óraszámába beszámítható, egyéb esetben nem releváns.

		- Kreativitás és boldogság összefüggései - A boldogság négy legfontosabb összetevője - Gyakorlati példák, sztorik és feladatok - Letölthető segédanyag 4. hét: Flow – az áramlatélmény megtapasztalása - Flow állapot és örömhormon-koktél - Flow eléréséhez szükséges tevékenységek és személyiségjegyek - Flow-ciklus állomásai és pillérei - Flow és kreativitás kapcsolata 5. hét: Záró – 10 stratégia az energiadús hétköznaphoz - Élő, Záró Zoom előadás - Stratégiák az energiadús hétköznaphoz - Gyakorlatok, kérdezz-felelek - Letölthető segédanyag Összegzés A résztvevők öt héten keresztül járják végig a kreativitás, lelkesedés, boldogság és flow állapotának állomásait, végül pedig egy stratégiakészletet kapnak, amellyel bármikor produktívabb, hatékonyabb és kreatívabb állapotba hozhatják magukat.
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)	1000 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:	Megbízási szerződéssel, munkaszerződéssel, vagy az oktató alkalmazását bizonyító más szerződéssel.

⁵ Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.

		Az oktatóra előírt alkalmazási feltételt munkaszerződés, megbízási szerződés vagy az oktató alkalmazását bizonyító más szerződés bizonyítja.
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. 06. 17.