

KÉPZÉSI PROGRAM

Ikigai - rakjuk össze életünk esszenciáját! tréning

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program alapadatai

1.1.	Képzés megnevezése:	Ikigai - rakjuk össze életünk esszenciáját! tréning
1.2.	A képzés célja:	A képzési program célja a munkavállalói kompetenciák fejlesztése. A képzés további célja: A képzés célja, hogy a résztvevők megismerjék az Ikigai filozófiáját, és képesek legyenek alkalmazni annak gyakorlati eszközeit saját életük harmonikusabb, értelmesebb és elégedettebb megélésére. A tréning során a résztvevők felfedezik, hogyan találhatják meg életük központi célját, és hogyan érhetnek el olyan mindennapi élményeket, amelyek valódi értelmet és örömet adnak.
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 munkerő-piaci kompetenciájukban fejlődni kívánnak. A képzés további célcsoportja: • akik szeretnék jobban megérteni, hogy mi ad valódi értelmet az életüknek; • akik keresik azokat a tevékenységeket és célokat, amelyek motiválják őket; • akik tudatosabb és teljesebb életre törekcszenek, és nyitottak egy új szemléletmód elsajátítására.
1.4.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	A résztvevő a képzés elvégzése után a következő kompetenciák birtokában lesz: A résztvevők képesek lesznek: • Önreflexió: képesség a saját vágyak, célok és értékek mélyebb megértésére. • Célkitűzési technikák: az Ikigai filozófiája alapján személyes célok meghatározása. • Életvezetési tudatosság: eszközök és módszerek a tudatos életvezetéshez és elégedettebb mindennapokhoz.

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:	3 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.	Ikigai - rakjuk össze életünk esszenciáját! tréning	3 óra

4.1. Tananyagegység²

4.1.1.	Megnevezése: ³	Ikigai - rakjuk össze életünk esszenciáját! tréning
4.1.2.	Célja:	A tananyagegység célja a tananyagegységet sikeres elvégzők ismereteket szerezzenek a „ Ikigai ” 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 előadás • Csoportos megbeszélések és feladatok • Gyakorlati szituációs feladatok és szerepjátékok
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A képzési módszerek alkalmazkodnak a tananyag tartalmához, jellegéhez. A képzési módszerek: • Előadás prezentációval és szemléltető példákkal • Interaktív feladatok és csoportos beszélgetések • Önvizsgálati gyakorlatok és szituációs gyakorlatok • Csoportos visszajelzés és egyéni tervek kidolgozása
4.1.5.	Óraszám:	3
4.1.6.	Beszámítható óraszám: ⁴	0
4.1.7.	Tartalma:	Tematika – 3 órás képzés • Bevezetés az Ikigai világába (30 perc) ○ Az Ikigai jelentése és háttere, a japán filozófia alapjai. ○ Hogyan kapcsolódik az Ikigai az életcélhoz és a boldogsághoz? • Az Ikigai összetevői és térképe (45 perc) ○ Az Ikigai négy alappillére: amit szeretsz, amiben jó vagy, amire szüksége van a világnak, amiért fizetnek. ○ Gyakorlat: saját Ikigai térkép elkészítése a négy elem alapján. • Összpontosítás az értelmes célokra (60 perc)

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 órászámába beszámítható, egyéb esetben nem releváns.

		○ Hogyan találhatunk olyan célokat és tevékenységeket, amelyek valódi örömet okoznak? ○ A mindennapi gyakorlatok szerepe és hatása az Ikigai megélésében. ○ Gyakorlat: lépésenkénti tervezés a résztvevők saját életcéljainak eléréséhez. • Összegzés és új szemléletmód kialakítása (45 perc) ○ Hogyan alkalmazható az Ikigai az élet minden területén? ○ Összefoglalás és személyes célok meghatározása. ○ Interaktív beszélgetés és kérdések.
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.
------	----------------------	---

⁵ Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.

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. 04. 17.