

KÉPZÉSI PROGRAM

Maximalizmus tréning

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program alapadatai

1.1.	Képzés megnevezése:	Maximalizmus tréning
1.2.	A képzés célja:	A képzési program célja a munkavállalói kompetenciák fejlesztése. A képzés további célja: A tréning célja, hogy a résztvevők felismerjék és tudatosan kezeljék a maximalizmus mögötti pszichológiai és társadalmi okokat, valamint megtanulják, hogyan alakítsanak ki egészséges egyensúlyt a munkájukban és a mindennapi életükben. A tréning során a résztvevők megismerik, hogyan tudják konstruktív módon kihasználni a maximalizmus előnyeit, miközben minimalizálják annak negatív hatásait, például a kiégést
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: • Vezetők és menedzserek, akiknél a magas elvárások miatt nagy a kiégés kockázata • Munkavállalók, akik folyamatosan tökéletességre töreksenek • Üzleti coachok, akik szeretnék jobban megérteni a maximalizmus hátterét és hatásait • Olyan emberek, akik gyakran érzik magukat túlterheltnak a perfekcionizmusuk miatt
1.4.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	A résztvevő a képzés elvégzése után a következő kompetenciák birtokában lesz: A résztvevők képesek lesznek: • Ismeret a maximalizmus pszichológiai és társadalmi hátteréről • Képesség a maximalizmus tudatos kezelésére és a stresszforrások csökkentésére • Gyakorlati tudás a munkahelyi teljesítmény és az egészséges egyensúly megteremtéséhez • Készség a kiégés megelőzésére és az érzelmi kimerültség kezelésére • Képesség az önfogadásra és a reális célkitűzések meghatározására • Ismeret a maximalizmus hasznosításáról az üzleti és magánéletben egyaránt

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:	7,5 óra
3.2.	Megengedett hiányzás mértéke:	eljárás felnőttképzési szerződés szerint

4. A képzés tananyagegységei

	A képzés tananyagegységeinek megnevezése: ¹	Óraszám:
4.1.	Maximalizmus tréning	7,5 óra

4.1. Tananyagegység²

4.1.1.	Megnevezése: ³	Maximalizmus tréning
4.1.2.	Célja:	A tananyagegység célja a tananyagegységet sikeres elvégzők ismereteket szerezzenek a „ Maximalizmus ” 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 és interaktív prezentáció • Esettanulmányok és gyakorlati feladatok • Önismereti gyakorlatok • Szituációs feladatok és szerepjátékok • Csoportos megbeszélések és visszajelzések
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A képzési módszerek alkalmazkodnak a tananyag tartalmához, jellegéhez. A képzési módszerek: • Elméleti tudás átadása • Gyakorlati példák és esettanulmányok feldolgozása • Csoportos munkák és szituációs gyakorlatok • Tréneri visszajelzések és coaching • Önismereti feladatok és reflexiók
4.1.5.	Óraszám:	7,5
4.1.6.	Beszámítható óraszám: ⁴	0
4.1.7.	Tartalma:	Bevezetés a maximalizmusba (1 óra) ○ A maximalizmus definíciója és jellemzői ○ A maximalizmus pozitív és negatív hatásai a munkahelyen és a magánéletben ○ Maximalizmus és a társadalmi normák kapcsolata A maximalizmus pszichológiai háttere (1,5 óra) ○ A maximalizmus okai: pszichológiai és társadalmi tényezők ○ A perfekcionizmus és a maximalizmus közötti különbség ○ Önbizalomhiány és a maximalizmus kapcsolata

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.

		3. Maximalizmus és kiégés (1,5 óra) - o A maximalizmus és a kiégés kapcsolata - o A kiégés tünetei és felismerése - o Hogyan lehet megelőzni a kiégést maximalista környezetben 4. Tudatos hozzáállás kialakítása (2 óra) - o Tudatos célkitűzés és reális elvárások - o Az önfogadás fontossága - o Stresszkezelési technikák és relaxáció - o Hatékony időgazdálkodás és prioritizálás 5. Maximalizmus a munkában és az üzleti életben (1,5 óra) - o Hogyan használjuk fel konstruktívan a maximalizmust - o Maximalizmus és csapatmunka - o A jó teljesítmény és a perfekcionizmus közötti egyensúly megtalálása - o Coaching technikák a maximalizmus kezelésére
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
------	----------------------	--

⁵ Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.

		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. 09. 26.