

KÉPZÉSI PROGRAM

A work-life balance és a digitális világ pszichés kihívásai tréning

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program alapadatai

1.1.	Képzés megnevezése:	A work-life balance és a digitális világ pszichés kihívásai tréning
1.2.	A képzés célja:	A képzési program célja a munkavállalói kompetenciák fejlesztése. A képzés további célja: A tréning célja, hogy a résztvevők mélyebb önismeretet szerezzenek a munka és a magánélet közötti egyensúly megteremtéséről, és megértsék a digitális világ által okozott pszichés kihívások kezelésének módjait. A résztvevők gyakorlati eszközöket és stratégiákat kapnak ahhoz, hogy hatékonyan tudják kezelni a modern élet kihívásait, miközben megőrzik mentális és érzelmi jólétüket.
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 munkero-piaci kompetenciájukban fejlődni kívánnak. A tréning ajánlott azoknak, akik: • Dolgozó szakemberek, akik kihívásokkal szembesülnek a munka-magánélet egyensúlyának megteremtésében. • Vezetők és munkavállalók, akik érintettek a digitális eszközök túlhasználata okozta stresszben. • Bárki, aki szeretné jobban érteni és kezelni az életének különböző területei közötti összhangot.
1.4.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	A résztvevő a képzés elvégzése után a következő kompetenciák birtokában lesz: A résztvevők képesek lesznek: • A munka és magánélet egyensúlyának tudatos megtervezése és fenntartása. • A digitális világ által okozott stresszorok felismerése és kezelése. • Időgazdálkodási és önmenedzsment stratégiák alkalmazása. • Pszichés ellenállóképesség fejlesztése a modern élet kihívásaihoz.

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:	1 óra 20 perc
3.2.	Megengedett hiányzás mértéke:	eljárás felnőttképzési szerződés szerint

4. A képzés tananyagegységei

	A képzés tananyagegységeinek megnevezése: ¹	Óraszám:
4.1.	A work-life balance és a digitális világ pszichés kihívásai tréning	1 óra 20 perc

4.1. Tananyagegység²

4.1.1.	Megnevezése: ³	A work-life balance és a digitális világ pszichés kihívásai tréning
4.1.2.	Célja:	A tananyagegység célja a tananyagegységet sikeres elvégzők ismereteket szerezzenek az „ work-life balance és a digitális világ pszichés ” sajátosságairól.
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő online jelenlétét igénylő csoportos képzés: Frontális munka, egyéni munka, csoportos munka Továbbá: • Online, interaktív előadás és gyakorlatok, élő kérdések és válaszok.
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A képzési módszerek alkalmazkodnak a tananyag tartalmához, jellegéhez. A képzési módszerek: • Rövid, lényegre törő előadások. • Interaktív kérdések és válaszok. • Egyéni és csoportos reflexiók gyakorlatok. • Időgazdálkodási és mindfulness technikák gyakorlása.
4.1.5.	Óraszám:	1 óra 20 perc
4.1.6.	Beszámítható óraszám: ⁴	0
4.1.7.	Tartalma:	1 óra 20 perces tematika: Bevezetés: A work-life balance mítosza (15 perc) ○ Miért nehéz megteremteni az egyensúlyt? ○ A digitális világ hatása az időérzékelésre és a pszichés terhelésre. A munka és magánélet újradefiniálása (20 perc) ○ Mi a valós egyensúly, és hogyan lehet elérni? ○ Prioritások azonosítása: mi az, ami igazán számít? ○ Példák a gyakorlatból: sikeres időmenedzsment megoldások. Digitális stressz és pszichés kihívások kezelése (25 perc) ○ A digitális eszközök túlhasználata és annak hatásai. ○ Mindfulness és jelenléti gyakorlatok a digitális világban. ○ Hogyan húzzunk határokat a digitális jelenlétben? Gyakorlati eszközök és személyes tervezés (20 perc) ○ Életkerék gyakorlat: a jelenlegi egyensúly felmérése. ○ Egyéni akcióterv kidolgozása az egyensúly javítására. ○ Reflexió és zárás: mit viszünk magunkkal a tréningből? ○

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.

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 jogviszony vagy egyéb használatra irányuló jogviszony alapján biztosítja.

⁵ Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.

		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. 10. 17.