

KÉPZÉSI PROGRAM

ÉRTÉKES VAGYOK – Az egészséges önbecsülés felépítése 6 lépésben – 6hetes képzés

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program alapadatai

1.1.	Képzés megnevezése:	ÉRTÉKES VAGYOK – Az egészséges önbecsülés felépítése 6 lépésben – 6hetes képzés
1.2.	A képzés célja:	A képzési program célja a munkavállalói kompetenciák fejlesztése. A képzés további célja: A tréning célja, hogy a résztvevők megértsék és fejlesszék önbecsülésüket hat, jól elkülöníthető területen keresztül. A képzés során a résztvevők betekintést nyernek az önbizalom építésének és fenntartásának alapelveibe, valamint gyakorlati eszközöket kapnak annak érdekében, hogy tudatosan és hatékonyan fejleszthessék önértékelésüket és magabiztosságukat.
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: A képzés mindazok számára ajánlott, akik szeretnék fejleszteni önbizalmukat, tudatosabban kezelni önértékelésüket és megtanulni, hogyan alkalmazhatják az önbecsülést erősítő technikákat a mindennapi életben. Ajánlott egyéni fejlődést keresőknek, valamint szakmai és személyes életükben pozitív változásokat elérni kívánó résztvevőknek.
1.4.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	A résztvevő a képzés elvégzése után a következő kompetenciák birtokában lesz: • Az önbizalom és önbecsülés alapelveinek megértése • Korlátozó hiedelmek felismerése és leküzdése • Kapcsolatok építése és fenntartása, amelyek támogatják az önbecsülést • Kognitív módszerek használata az önbizalom növelésére • Az önbizalom növeléséhez szükséges technikák és módszerek alkalmazása • Személyes integritás és célok kitűzésének képessége

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.	ÉRTÉKES VAGYOK – Az egészséges önbecsülés felépítése 6 lépésben – 6hetes képzés	9 óra

4.1. Tananyagegység²

4.1.1.	Megnevezése: ³	ÉRTÉKES VAGYOK – Az egészséges önbecsülés felépítése 6 lépésben – 6hetes képzés
4.1.2.	Célja:	A tananyagegység célja a tananyagegységet sikeres elvégzők ismereteket szerezzenek az „egészséges önbecsülés” 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: - Egyéni önreflexió - Csoportos beszélgetések - Személyes példák megosztása - Gyakorlati feladatok és szituációs gyakorlatok
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, feladatlapon kitöltése, írásbeli felelet. Jellemzőbb képzési módszerek: - Elméleti előadások - Önismereti feladatok - Esettanulmányok és interaktív csoportmunka - Gyakorlati alkalmazás és visszajelzések
4.1.5.	Óraszám:	9
4.1.6.	Beszámítható óraszám: ⁴	0
4.1.7.	Tartalma:	Képzési tematika (6 hét, heti 1,5 óras alkalmak) 1. hét: Az önbizalom alapjai (1,5 óra) Cél: Az önbizalom meghatározása és jelentősége az élet különböző területein. Témák: - Mi az önbizalom és miért fontos? - Önfelmérés: erősségek és fejlődési lehetőségek felismerése. - Tévhit az önbizalomról, és az önbizalom mint fejleszthető készség.

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.

		• Munkaforma: Egyéni önfelmérés, csoportos megbeszélés • Módszer: Elméleti előadás, gyakorlatok, csoportos beszélgetés 2. hét: Identitás és belső szülői módok (1,5 óra) • Cél: Az identitás és a belső szülői hangok szerepének megértése az önbizalomban. • Témák: ○ Az identitás meghatározása és hatása az önbizalomra. ○ Kritikus belső hangok felismerése és átalakítása. ○ Az önbecsülés forrásainak azonosítása. • Munkaforma: Személyes reflexiók, csoportos megosztás • Módszer: Önismereti gyakorlatok, csoportos elemzés 3. hét: Sémáink és a korlátozó hiedelmeink (1,5 óra) • Cél: A korlátozó hiedelmek és sémák felismerése és átalakítása. • Témák: ○ Hogyan azonosítsuk és változtassuk meg a korlátozó hiedelmeket? ○ Alapvető sémák és hatásuk a viselkedésre. • Munkaforma: Egyéni reflexió, csoportos munka • Módszer: Elméleti bemutató, gyakorlati alkalmazás 4. hét: Kapcsolatok és társas támogatás (1,5 óra) • Cél: A társas kapcsolatok hatásának megértése az önbizalomra. • Témák: ○ Hogyan építsünk támogató kapcsolatokat? ○ Negatív kapcsolatok kezelése. ○ Inspiráló barátságok megtalálása és fenntartása. • Munkaforma: Csoportos beszélgetés, esetmegbeszélések • Módszer: Esettanulmányok, interaktív csoportmunka 5. hét: Kognitív módszerek és önbizalommövelő technikák (1,5 óra) • Cél: Kognitív módszerek alkalmazása az önbizalom növelésére. • Témák: ○ Hogyan alakítsuk át a negatív gondolatokat pozitívvá? ○ Gyors önbizalommövelő technikák gyakorlása. • Munkaforma: Gyakorlati feladatok, szituációs gyakorlatok • Módszer: Csoportos feladatok, egyéni gyakorlatok 6. hét: Személyes integritás (1,5 óra) • Cél: A személyes integritás és célkitűzések szerepének megértése. • Témák: ○ Hogyan tűzzünk ki reális célokat és érjük el őket? ○ Hitelesség és cselekvés összhangja. • Munkaforma: Egyéni célkitűzés, csoportos reflexió • Módszer: Célkitűzés, záró beszélgetés
4.1.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltételek teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

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. 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, oktatóanyag; - 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:	-

⁵ Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.

8.6.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek biztosításának módja:	-
------	---	---

Budapest, 2025. 10.07.