

KÉPZÉSI PROGRAM

Eredmények tréning

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program alapadatai

1.1.	Képzés megnevezése:	Eredmények tréning
1.2.	A képzés célja:	A képzési program célja a munkavállalói kompetenciák fejlesztése. A képzés további célja: A tréning célja, hogy a résztvevők megtanulják, hogyan hozzák ki magukból a legjobbat anélkül, hogy túlterhelnék magukat. A cél, hogy növeljék produktivitásukat, hosszú távon fenntartsák a motivációjukat, és eredményesen kezeljék a halogatást, a kételyeket és más negatív érzelmeket. A résztvevők gyakorlati, könnyen alkalmazható technikákat tanulnak meg, amelyek segítségével szintet léphetnek szakmai és személyes életükben.
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: • Mindenki, aki úgy érzi, hogy a jelenlegi teljesítménye alatt teljesít, és szeretné hatékonyabban kihasználni képességeit. • Olyan szakembereknek, vezetőknek, vállalkozóknak és munkavállalóknak, akik szeretnék fejlődni a produktivitás, motiváció és célok elérése terén. • Azoknak, akik gyakran halogatnak, és szeretnék jobban kezelni ezt a szokást.
1.4.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	A résztvevő a képzés elvégzése után a következő kompetenciák birtokában lesz: A résztvevők képesek lesznek: • Képesség a produktivitás fokozására a munkahelyi és személyes életben. • Hatékony technikák a halogatás leküzdésére. • A hosszú távú motiváció fenntartásának elsajátítása. • Megoldások kidolgozása a kételyek és negatív érzelmek kezelésére. • Gyakorlati módszerek a mindennapi munka hatékonyságának növelésére anélkül, hogy túlterhelődnének.

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 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.	Eredmények tréning	7 óra

4.1. Tananyagegység²

4.1.1.	Megnevezése: ³	Eredmények tréning
4.1.2.	Célja:	A tananyagegység célja a tananyagegységet sikeres elvégzők ismereteket szerezzenek a „ Eredmények ” sajátosságairól.
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő online jelenlétét igénylő csoportos képzés: Frontális munka, egyéni munka, csoportos munka Továbbá: - Gyakorlati feladatok a halogatás és hatékonyságnövelő technikák elsajátítására. - Kiscsoportos munkák a problémák feltárására és megoldására. - Egyéni visszajelzések és coaching elemek a résztvevők személyes helyzetéhez igazítva.
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A képzési módszerek alkalmazkodnak a tananyag tartalmához, jellegéhez. A képzési módszerek: - Interaktív előadások. - Esettanulmányok és valós tapasztalatok feldolgozása. - Önálló és csoportos feladatok megoldása. - Szerepjátékok és szimulációk a tréning során tanult technikák gyakorlására.
4.1.5.	Óraszám:	7
4.1.6.	Beszámítható óraszám: ⁴	0
4.1.7.	Tartalma:	Bevezetés (0,5 óra) - A tréning céljai, felépítése és a résztvevők elvárásai. - Miért fontos az eredményesség és hogyan érjük el azt jókedvűen? A halogatás legyőzése (1,5 óra) - Miért halogatunk, és hogyan lehet ezt a szokást megváltoztatni? - Gyakorlati tippek és technikák, amelyek segítenek időben elvégezni a feladatokat.

¹ A sorok száma bővíthető.

² A Tananyagegységeket bemutató alfejezetek száma a 4. pontban szereplő sorok számának megfelelően bővíthető.

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. A motiváció fenntartása hosszú távon (1,5 óra) ○ Hogyan maradjunk motiváltak a mindennapokban? ○ Motivációs források felfedezése, gyakorlati módszerek a fenntartására. 4. Kételyek és negatív érzelmek kezelése (1 óra) ○ Hogyan kezeljük a bizonytalanságot és a negatív érzelmeket? ○ Önfejlesztő technikák, amelyek segítenek megbirkózni a kihívásokkal. 5. Hatékonyság növelése anélkül, hogy túlterheljünk magunkat (1,5 óra) ○ Módszerek a hatékonyság növelésére a munka és a szabadidő egyensúlyának megőrzésével. ○ Tapasztalatokon alapuló trükkök a kiegyensúlyozott teljesítményhez. 6. Zárás és összefoglalás (1 óra) ○ Esettanulmányok, résztvevői példák megvitatása. ○ Hogyan alkalmazzuk a tanultakat a mindennapi életünkben? ○ Kérdések és válaszok, visszajelzések.
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:
------	----------------------	----------------------

⁵ Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.

		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. 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. 10.