

KÉPZÉSI PROGRAM

Hogyan add el önmagad? tréning

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program alapadatai

1.1.	Képzés megnevezése:	Hogyan add el önmagad? 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 magabiztosan és hitelesen bemutatni saját erősségeiket, értékeiket és kompetenciáikat. Segít abban, hogy akár álláskeresés, karrierváltás, előléptetés vagy személyes célok elérése során olyan eszközöket használjanak, amelyekkel önazonos módon, mégis meggyőzően tudják „eladni” magukat másoknak – szerénység és túlzás nélkül.
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 képzés további célcsoportja: • Álláskereső, akik szeretnék felkészülni az interjúkra és kiemelkedni a tömegből. • Pályakezdők vagy karrierváltók, akiknek fontos a saját erősségeik tudatos bemutatása. • Szakemberek és vezetők, akik szeretnék fejleszteni önmenedzsment és kommunikációs képességeiket. • Bárki, aki szeretné erősíteni az önbizalmát, és magabiztosabbá válni saját értékeinek megfogalmazásában.
1.4.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	A résztvevő a képzés elvégzése után a következő kompetenciák birtokában lesz: A résztvevők képesek lesznek: • Önismeret és erősségek tudatos feltérképezése. • Hatékony ön bemutatási technikák (pl. liftbeszéd). • Célmeghatározási módszerek alkalmazása. • Magabiztos online jelenlét kialakítása (LinkedIn, CV, közösségi média). • Kommunikációs és pszichológiai eszközök tudatos használata meggyőzésre. • Tabuszavak és önkorlátozó minták felismerése és kerülése. • Gyakorlatias eszköztár önazonos és meggyőző önmenedzsmenthez.

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.	Hogyan add el önmagad? tréning	7 óra

4.1. Tananyagegység²

4.1.1.	Megnevezése: ³	Hogyan add el önmagad? tréning
4.1.2.	Célja:	A tananyagegység célja a tananyagegységet sikeres elvégzők ismereteket szerezzenek a „Hogyan add el önmagad? tréning” 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 • Kiscsoportos és páros gyakorlatok • Egyéni önreflexiós feladatok • Interaktív kérdezz-felelek
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A képzési módszerek alkalmazkodnak a tananyag tartalmához, jellegéhez. A képzési módszerek: • Gyakorlatorientált tréning • Storytelling technikák • Role-play és helyzetgyakorlatok • Online profil-elemzés és visszajelzés • Coaching szemléletű önismereti gyakorlatok
4.1.5.	Óraszám:	7
4.1.6.	Beszámítható óraszám: ⁴	0
4.1.7.	Tartalma:	7 órás tematika 1. óra – Bevezetés és alapelvek • Hogyan add el magad szerénység nélkül, mégis hitelesen? • Önbizalom és önazonosság szerepe. 2. óra – Önismeret és erősségek feltérképezése • Saját erősségek, értékek azonosítása.

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 Kontaktortól eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órázámba beszámítható, egyéb esetben nem releváns.

		- Gyakorlat: erősségek listája és példák keresése rájuk. 3. óra – Tűpontos célmeghatározás - SMART célok az önmenedzsmentben. - Hogyan igazítsuk ön bemutatásunkat a célhoz? 4. óra – Az ütős bemutatkozás (liftbeszéd) - A jó liftbeszéd elemei. - Egyéni gyakorlat: saját bemutatkozás megírása és prezentálása. 5. óra – Online jelenlét - LinkedIn és más platformok szerepe. - Online profilok elemzése, hibák és jó gyakorlatok. 6. óra – Tabuszavak és kommunikációs eszközök - Milyen szavakat, kifejezéseket kerüljünk? - Meggyőző kommunikáció és pszichológiai hatásmechanizmusok. 7. óra – Gyakorlás és kérdezz-felelek - Egyéni és páros gyakorlatok. - Visszajelzések, kérdések és közös tanulságok.
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:
------	----------------------	--

⁵ Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.

		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. 10.03.