

KÉPZÉSI PROGRAM

Asszertív kommunikáció tréning

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program alapadatai

1.1.	Képzés megnevezése:	Asszertív kommunikáció tréning
1.2.	A képzés célja:	A képzési program célja a munkavállalói kompetenciák fejlesztése. A képzés további célja: A tréning célja, hogy a résztvevők elsajátítsák az asszertív kommunikáció alapelveit és technikáit, amelyek segítségével hatékonyabban tudják képviselni saját érdekeiket anélkül, hogy mások érdekeit sértenék. A képzés segíti a résztvevőket abban, hogy magabiztosabban, célratörőbben és együttműködőbben kezeljék a kihívást jelentő kommunikációs helyzeteket, mind személyes, mind szakmai kontextusban.
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, akik hatékonyabb kommunikációval szeretnék növelni csapatuk teljesítményét. • Munkatársak, akik stresszmentesebb és együttműködőbb kommunikációra törekcsenek. • Bárki, aki fejlődni szeretne a magabiztos, konstruktív önérvényesítésben.
1.4.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	A résztvevő a képzés elvégzése után a következő kompetenciák birtokában lesz: A képzés elvégzése után a résztvevők: • képesek lesznek asszertívan reagálni nehéz vagy váratlan helyzetekben; • felismerik és kezelni tudják a manipulációs vagy agresszív kommunikációs helyzeteket; • hatékonyabban alkalmazzák az empátikus meghallgatás technikáját; • magabiztosabban képviselik álláspontjukat konfliktushelyzetekben is; • képesek stresszhelyzetben is higgadt, önérvényesítő módon kommunikálni.

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:	eljárás felnőttképzési szerződés szerint

4. A képzés tananyagegységei

	A képzés tananyagegységeinek megnevezése: ¹	Óraszám:
4.1.	Asszertív kommunikáció tréning	7 óra

4.1. Tananyagegység²

4.1.1.	Megnevezése: ³	Asszertív kommunikáció tréning
4.1.2.	Célja:	A tananyagegység célja a tananyagegységet sikeres elvégzők ismereteket szerezzenek a „ Asszertív kommunikáció ” sajátosságairól.
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő online jelenlétét igénylő csoportos képzés: Frontális munka, egyéni munka, csoportos munka Továbbá: élő gyakorlatok, szituációs feladatok és csoportos megbeszélések révén mélyítik el a tanultakat a résztvevők.
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A képzési módszerek alkalmazkodnak a tananyag tartalmához, jellegéhez. A képzési módszerek: • Interaktív előadások: az alapelvek és technikák elméleti ismertetése. • Szituációs gyakorlatok: valós élethelyzeteket szimuláló gyakorlatok. • Csoportos feladatok: tapasztalatomegosztás és visszacsatolás. • Esettanulmányok: valós példák elemzése és megvitatása.
4.1.5.	Óraszám:	7
4.1.6.	Beszámítható óraszám: ⁴	0
4.1.7.	Tartalma:	Tematika (7 órás bontásban) Bevezetés az asszertív kommunikációba (1,5 óra) ○ Az asszertív kommunikáció fogalma és jellemzői. ○ Asszertivitás és más kommunikációs stílusok összehasonlítása. ○ Miért fontos az asszertivitás a személyes és szakmai életben? Az önérvényesítés alapjai (1,5 óra) ○ A saját jogok és felelősségek felismerése. ○ „Én-üzenetek” használata az együttműködés elősegítésére. ○ Példák és gyakorlati helyzetek elemzése. Nehezebb helyzetek kezelése (1,5 óra)

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.

		○ Hogyan mondjunk nemet büntudat nélkül? ○ Kezelési technikák manipulatív vagy agresszív kommunikációval szemben. ○ Példák és szituációs gyakorlatok. 4. Asszertív konfliktuskezelés (1,5 óra) ○ Az érdekek összehangolása és win-win helyzetek kialakítása. ○ Aktív hallgatási technikák alkalmazása. ○ Konfliktuskezelési modellek asszertív módon. 5. Zárás és összefoglalás (1 óra) ○ Egyéni akcióterv kidolgozása. ○ Visszajelzés a gyakorlatokról és a résztvevők teljesítményéről. ○ Kérdések és válaszok.
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.
------	----------------------	---

⁵ Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.

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, 2025.12.04.