

KÉPZÉSI PROGRAM

A halogatás ellenszerei tréning

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program alapadatai

1.1.	Képzés megnevezése:	A halogatás ellenszerei tréning
1.2.	A képzés célja:	A képzési program célja a munkavállalói kompetenciák fejlesztése. A képzés további célja: <i>A tréning célja, hogy a résztvevők megértsék a halogatás mögött meghúzódó pszichológiai okokat, felismerjék saját halogatási mintázataikat, és gyakorlati módszereket, szemléleti kereteket kapjanak a halogatás csökkentésére, illetve ellensúlyozására a mindennapi életben és a munkavégzés során.</i>
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 az, aki: • gyakran halogatják feladataikat, • időhiánnyal küzdenek, • nehezen priorizálnak, • szeretnék tudatosabban kezelni idejüket és energiáikat, • nyitottak az önreflexióra és a pszichológiai megközelítésre.
1.4.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	A résztvevő a képzés elvégzése után a következő kompetenciák birtokában lesz: • felismerni a halogatás tüneteit és mögöttes okait, • különbséget tenni kifogások és valódi akadályok között, • tudatosítani saját időkezelési és döntési mintáit, • egyszerű, gyakorlatban alkalmazható technikákat használni a halogatás csökkentésére, • realisabb viszonyt kialakítani az idővel és a teljesítménnyel kapcsolatban.

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:	3 óra
3.2.	Megengedett hiányzás mértéke:	eljárás felnőttképzési szerződés szerint

4. A képzés tananyagegységei

	A képzés tananyagegységeinek megnevezése: ¹	Óraszám:
4.1.	A halogatás ellenszerei tréning	3 óra

4.1. Tananyagegység²

4.1.1.	Megnevezése: ³	A halogatás ellenszerei tréning
4.1.2.	Célja:	A tananyagegység célja a tananyagegységet sikeres elvégzők ismereteket szerezzenek a „ a halogatás ” 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 • Interaktív gyakorlatok • Esettanulmányok elemzése • Csoportos megbeszélések • Kérdések és válaszok
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A képzési módszerek alkalmazkodnak a tananyag tartalmához, jellegéhez. A képzési módszerek: • Online előadás és prezentáció • Interaktív eszközök és platformok használata (pl. Zoom breakout rooms, közvélemény-kutatások) • Gyakorlati feladatok és szerepjátékok • Csoportos megbeszélések és brainstorming
4.1.5.	Óraszám:	3
4.1.6.	Beszámítható óraszám: ⁴	0
4.1.7.	Tartalma:	Tematika – 3 óra 1. óra – A halogatás természete és pszichológiája Az időparadoxon: miért érezzük úgy, hogy „nincs időnk”? A halogatás mint tünet, nem mint ok Gyakori önfelmentő mechanizmusok („majd”, „később”, „jövőre”) A halogatás mögött álló pszichés mozgatórugók

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 órázámba beszámítható, egyéb esetben nem releváns.

		2. óra – Önismeret és szemléletváltás Saját halogatási minták felismerése Miért nem működik az akaraterő önmagában? Időgazdálkodási alapelvek újragondolása A „megtalálható idő” fogalma: hol van a heti 20–30 óra? 3. óra – Gyakorlati eszközök és megoldások Halogatást csökkentő technikák és praktikák Kis lépések, reális elvárások A szemlélet szerepe a tartós változásban Összegzés, 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)	A képzés online felületen zajlik, Zoom alkalmazás használatával. Csoportlétszám maximális meghatározása nem releváns.
-----	---	---

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.

⁵ Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.

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, 2026.01.29.