

KÉPZÉSI PROGRAM

HOGYAN LESZEK VÉGRE A HELYEMEN? Az A-ból B-be jutás problematikája– 6 hetes képzés

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program alapadatai

1.1.	Képzés megnevezése:	HOGYAN LESZEK VÉGRE A HELYEMEN? Az A-ból B-be jutás problematikája– 6 hetes képzés
1.2.	A képzés célja:	A képzési program célja a munkavállalói kompetenciák fejlesztése. A képzés további célja: A képzés célja, hogy a résztvevők felismerjék életük jelenlegi állapotát, azonosítsák azokat az akadályokat, amelyek gátolják a változást, és tudatos stratégiákat dolgozzanak ki az előrelépés érdekében. A program önismereti gyakorlatokon és pszichológiai megközelítéseken keresztül segíti a résztvevőket abban, hogy elinduljanak a kívánt életstílus felé vezető úton, miközben praktikus eszközöket és pszichés támogatást is kapnak.
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: • Azok, akik úgy érzik, hogy megrekedtek az életük egy bizonyos pontján, és változást szeretnének elérni. • Azok, akik keresik életük értelmét, céljait, vagy az "A-ból B-be" vezető utat. • Bárki, aki szeretné növelni önismeretét, és tudatosabban formálni az életét.
1.4.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	A képzés elvégzése után a résztvevők képesek lesznek: • Felismerni, miért nehéz változást elérni, és hogyan lehet ezen dolgozni. • Tisztában látni életük jelenlegi helyzetét, és azonosítani a fejlődés lehetőségeit. • Meghatározni az életük céljait, és kidolgozni a célok eléréséhez szükséges lépéseket. • Felismerni a céltalanságból való kilépés pszichológiai és gyakorlati lehetőségeit. • Alkalmazni pszichológiai eszközöket az életstílusuk megváltoztatása érdekében. • Magabiztosabban és tudatosabban haladni a kívánt életpálya elérése felé.

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.	HOGYAN LESZEK VÉGRE A HELYEMEN? Az A-ból B-be jutás problematikája– 6 hetes képzés	9 óra

4.1. Tananyagegység²

4.1.1.	Megnevezése: ³	HOGYAN LESZEK VÉGRE A HELYEMEN? Az A-ból B-be jutás problematikája– 6 hetes képzés
4.1.2.	Célja:	A tananyagegység célja a tananyagegységet sikeres elvégzők ismereteket szerezzenek a „ Az A-ból B-be jutás problematikája ” sajátosságairól kezdő szinten.
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő online jelenlétét igénylő csoportos képzés: Frontális munka, egyéni munka, csoportos munka Továbbá: • Interaktív online előadások. • Egyéni és csoportos reflexiós gyakorlatok. • Élethelyzetek elemzése és személyes akciótervek kidolgozása. • Kérdések és válaszok élő oktatóval.
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A képzési módszerek alkalmazkodnak a tananyag tartalmához, jellegéhez. Jellemzőbb képzési módszerek: • Elméleti és gyakorlati megközelítés kombinálása. • Pszichológiai eszközök és gyakorlatok alkalmazása. • Résztvevői példák feldolgozása és csoportos megosztások. • Esettanulmányok és inspiráló példák bemutatása.
4.1.5.	Óraszám:	9
4.1.6.	Beszámítható óraszám: ⁴	0
4.1.7.	Tartalma:	9 órás tematika 1. hét – Miért nehéz változni? (Élő nyitóelőadás, 1,5 óra) • A változás pszichológiája: miért ragaszkodunk a megszokásokhoz? • Az akadályok azonosítása és a változás iránti belső motiváció megerősítése. • Gyakorlati eszközök a változás útjának elkezdéséhez. 2. hét – Hol tart az életem? (1,5 óra) • Személyes reflexió: hol tartok most, és hová szeretnék eljutni? • Az életkerék gyakorlat: életünk különböző területeinek elemzése.

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 megnevezéssel⁴ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órászámába beszámítható, egyéb esetben nem releváns.

		Mi az, ami valóban fontos? Prioritások meghatározása.
		3. hét – Kiút a céltalanságból (1,5 óra) - Hogyan találjunk új irányt az életünkben? - Gyakorlatok a belső motiváció és célok megtalálására. - A céltalanság pszichológiai gyökereinek feltárása.
		4. hét – A 'Hogyanok', avagy Életstílusok nyomában (1,5 óra) - Hogyan építsünk olyan életstílust, amely támogatja céljainkat? - A belső erőforrások aktiválása: hogyan segít a kitartás és az elköteleződés? - Példák inspiráló életutakból és életstílusokból.
		5. hét – Pszichológiai diavetítés (1,5 óra) - A gondolkodásmód és a jövőkép szerepe a változásban. - Hogyan jelenik meg a múlt, a jelen és a jövő az életünkről alkotott képekben? - Gyakorlat: pozitív jövőkép kialakítása.
		6. hét – Élő záró előadás és kérdezz-felelek (1,5 óra) - A tanultak összegzése és a személyes akciótervek megfogalmazása. - Kérdések megválaszolása és visszacsatolás az egyéni fejlődésről. - Hogyan tartsuk fenn a motivációt és az elért eredményeket?
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.
-----	---	---

⁵ Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén 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 képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány kiadásának feltétele a képzésen 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; - 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. 20.

