


SZAKÉRTŐI VÉLEMÉNY

Képzés (képzési program) megnevezése	Stresszkezelés
Felnőttképző megnevezése és engedélyszáma:	GroupDynamics Tanácsadó és Tréning Korlátolt Felelősségű Társaság E/2020/000054
Szakértői megállapítások	
<ol style="list-style-type: none">1. A képzési program tartalma megfelel a felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. törvénynek.2. A képzési programban meghatározott tartalommal, feltételekkel és módon, valamint a képzéssel érintett célcsoport számára megszerezhetők a képzési programban megjelölt kompetenciák.3. A képzési program minden oldala folyamatos oldalszámozással van ellátva, és az összefűzésre úgy került sor, hogy annak szétválasztására sérülésmentesen nincs lehetőség.	
Szakértői vélemény kelte	Budapest, 2021.12.11.
Felnőttképzési szakértő neve, nyilvántartási száma	Pádár Tivadar FSZ/2020/000057
Felnőttképzési szakértő aláírása	

KÉPZÉSI PROGRAM

STRESSZKEZELÉS



KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program alapadatai

1.1.	Képzés megnevezése:	Stresszkezelés
1.2.	A képzés célja:	A képzés célja, hogy a résztvevők a stresszmenedzsment technikák fejlesztése révén megkönnyítsék mindennapi munkavégzésüket, javítsák személyes munkahelyi komfortérzetüket, és csökkentsék stressz-szintjüket. Cél, hogy a résztvevők <ul style="list-style-type: none">• legyenek tisztában a stressz fogalmával, annak okaival, hosszú távú hatásaival,• tudatosítsák az őket érő stresszhatásokat és legyenek tisztában a saját stressz-reakcióikkal,• legyenek képesek idejében felismerni a stressz figyelmeztető jeleit,• sajátítsanak el olyan módszereket, melynek segítségével tudatosan csökkenthetik saját stressz-szintjüket mind a munkahelyen mind a magánéletben.
1.3.	A képzés célcsoportja:	Bárki, aki a stresszmenedzsment technikák fejlesztése révén kívánja megkönnyíteni mindennapi munkavégzését, javítani személyes munkahelyi komfortérzetét és csökkenteni stressz-szintjét.
1.4.	A képzés során megszereshető kompetenciák:	önismeret fejlesztése, melynek segítségével felismerhetik és leküzdhetik az őket ért stresszt stressz- és konfliktuskezelő stratégiák kommunikációs készségek fejlesztése

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:	20
3.2.	Megengedett hiányzás mértéke:	20 %

4. A képzés tananyagegységei

	A képzés tananyagegységeinek megnevezése:	Óraszám:
4.1.	Stresszkezelés	20



4.1. Tananyagegység

4.1.1.	Megnevezése:	Stresszkezelés
4.1.2.	Célja:	<p>A tananyagegység célja, hogy a résztvevők a stresszmenedzsment technikák fejlesztése révén megkönnyítsék mindennapi munkavégzésüket, javítsák személyes munkahelyi komfortérzetüket, és csökkentsék stressz-szintjüket.</p> <p>Cél, hogy a résztvevők</p> <ul style="list-style-type: none">• legyenek tisztában a stressz fogalmával, annak okaival, hosszú távú hatásaival,• tudatosítsák az őket érő stresszhatásokat és legyenek tisztában a saját stressz-reakcióikkal,• legyenek képesek idejében felismerni a stressz figyelmeztető jeleit,• sajátítsanak el olyan módszereket, melynek segítségével tudatosan csökkenthetik saját stressz-szintjüket mind a munkahelyen mind a magánéletben.
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben résztvevő személyes jelenlétét vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő csoportos képzés: frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka.
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A tananyagegység/modul/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, projekt módszer, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat.
4.1.5.	Óraszám:	20
4.1.6.	Beszámítható óraszám: ¹	0
4.1.7.	Tartalma:	<p>A stresszről (fogalmak, érdekességek, fiziológiai folyamatok)</p> <p>Az önismeret szerepe a stresszkezelésben (önismereti elemek saját stresszszintünk beazonosításában)</p> <p>Eszközeink a stressz kezelésére</p> <ul style="list-style-type: none">• Kontroll-körök a befolyásunk tudatosítása• Helyzetelemzés, döntéshozatal• Feszültségcsökkentő technikák• Akciókészségek <p>Szituációs helyzetgyakorlatok: a stressz felismerése, kezelése</p>
4.1.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2 pontban meghatározott feltételek teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

5. Csoportlétszám

5.1	Maximális csoportlétszám: ² (fő)	14
-----	---	----

¹ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, egyéb esetben nem releváns.

² Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.



6. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

6.1.	<p>A képzésben résztvevő teljesítményét képzés közben fejlesztő értékelés keretében értékeljük. A fejlesztő értékelés szerepe, hogy a képzésben résztvevők fejlődését támogassa, a tanulási igényeket pontosítsa, az oktatók tanulásszervezési feladatait segítse.</p> <p>A képzés közbeni fejlesztő értékelés módjai lehetnek: Visszakérdezés, Gyakorlati feladatmegoldás, Képzésben résztvevő visszajelzései, Beszélgetés, Feladatlap kitöltése.</p> <p>A fejlesztő értékeléshez nem tartozik minősítés, a tanulási és tanítási folyamatokat szolgálja.</p> <p>A képzéshez záró (szummatív) értékelés kapcsolódik: a képzés záró gyakorlati feladat megoldásával zárul, mely a képzés végén kerül megtartásra.</p> <p>A záró gyakorlati feladaton megszerezhető minősítések:</p> <ul style="list-style-type: none">• Megfelelt• Nem felelt meg <p>A megszerezhető minősítésekhez tartozó követelményszintek:</p> <ul style="list-style-type: none">• Megfelelt: a záró gyakorlati feladaton elért legalább 51%-os teljesítmény• Nem felelt meg: a záró gyakorlati feladaton elért 50% vagy az alatti teljesítmény.
------	--

7. A képzés zárása

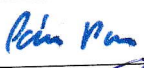
7.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás megnevezése:	TANÚSÍTVÁNY 2013. évi LXXVII. törvény 13/B. § 11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet 22. § (1)
7.2.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei:	A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány kiadásának feltétele a záró gyakorlati feladaton „Megfelelt” minősítés megszerzése.

8. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

8.1.	Személyi feltételek:	<ul style="list-style-type: none">• Felsőfokú iskolai végzettség és legalább két év a képzési program tananyagához illeszkedő vagy oktatói/tréneri tapasztalat, vagy• Középfokú végzettség és legalább három év a képzési program tananyagához illeszkedő vagy oktatói/tréneri tapasztalat.
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:	<p>A képzésben részt vevő személyes jelenlétét igénylő képzési rész esetén: a résztvevők létszámának megfelelő oktatóterem a hozzá kapcsolódó berendezési tárgyak: flipchart tábla vagy kivetítő, tanulói és tanári létszámnak megfelelő asztal és szék, laptop/személyi számítógép, szoftverek, internetelérés.</p> <p>A képzésben részt vevő interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő, illetve a képzésben résztvevő személyes jelenlétét nem igénylő képzési rész esetén:</p> <ul style="list-style-type: none">• intézmény részéről: a képzési program

		megvalósításához szükséges számítástechnikai eszközök, internetelérés, a képzési programban 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 képzésben részt vevő interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő, illetve a képzésben résztvevő személyes jelenlétét nem igénylő képzési rész esetén: a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközöket és internetelérést a képzésben résztvevő saját eszközeiként biztosítja.
8.5.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek:	-
8.6.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek biztosításának módja:	-

9. Az előzetes minősítés ténye

Szakértő nyilatkozata:	A képzési program előzetes minősítése megtörtént.
Az előzetes minősítés helye:	Budapest
Az előzetes minősítés időpontja:	2021.12.11.
Az előzetes minősítést végző felnőttképzési szakértő neve:	Pádár Tivadar
Az előzetes minősítést végző felnőttképzési szakértő nyilvántartási száma:	FSZ/2020/000057
Felnőttképzési szakértő aláírása:	
Felnőttképző intézmény képviselőjének aláírása:	