

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program

1.1.	Megnevezése	Stresszkezelés a VUCA világában (35 kontakt óra)
1.2.	A képzési program célja	Változó (Volatile), kiszámíthatatlan (Uncertain), összetett (Complex), (Ambiguous) világban hogyan kell megfelelni egy sikeres vezetőnek, munkavállalónak? Instabillá vált világban, hogy lehet kezelni a konfliktusokat. Kiszámíthatatlanná vált jövő jellemzi a világot, melynek az információk ellentétes jelentéseket hordoznak. A program célja ezeknek a kihívásoknak való megfelelés, a problémák, helyzetek kezelése.
1.3.	A képzési program célcsoportja	Aktív munkavállalók.

2. A képzés során megszerezhető kompetenciák

2.1.	A résztvevő megtanulja a konfliktushelyzeteket és a konfliktusveszélyt jelentő helyzeteket felismerni, a megelőzés és a korai elkerülés lehetőségeivel együtt. Fejlődik a résztvevő konfliktuskezelési képessége.
2.2.	Fejlődik a résztvevő kommunikációs készsége.
2.3.	Fejlődik a résztvevő empatikus készsége.
2.4.	Fejlődik együttműködési készsége.
2.5.	Fejlődik a résztvevő önismerete.

3. A programba való bekapcsolódás feltételei

3.1.	Iskolai végzettség	nem szükséges
3.2.	Szakmai végzettség	nem szükséges
3.3.	Szakmai gyakorlat	nem szükséges
3.4.	Egészségügyi alkalmasság	nem szükséges
3.5.	Előzetesen elvárt ismeretek	nem szükséges
3.6.	Egyéb feltételek	nem szükséges

4. A programban való részvétel feltételei

4.1.	Részvétel követésének módja	Jelenléti ív, haladási napló
4.2.	Megengedett hiányzás	A hiányzás nem haladhatja meg a kontakt órák 20%-át. <i>Támogatott képzés esetén a támogatást nyújtó által meghatározott, a támogatási szerződésben / együttműködési megállapodásban, munkáltatói megrendelés esetén a megrendelővel kötött szolgáltatási szerződésben meghatározott szigorúbb hiányzási feltételek (20%-nál kisebb megengedett hiányzás) az irányadóak.</i>
4.3.	Egyéb feltételek	-

5. Tervezett képzési idő

5.1.	Összes óraszám	35 óra
------	----------------	--------

6. Tananyagegységek óraszámja és a tananyagegységek megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek és munkaformák

	A tananyagegység megnevezése	Óraszám		
		Elmélet	Gyakorlat	Összesen
6.1.	Stresszkezelés a VUCA világában elméleti ismeretei	15	-	15
6.2.	Technikák, módszerek a stresszkezelésre	-	20	20
	Összesen	15	20	35

6.1. Tananyagegység

6.1.1.	Megnevezése	Stresszkezelés a VUCA világában elméleti ismeretei
6.1.2.	Célja	Konfliktushelyzetek és kezelésük megismerése, problémák kezelésére szolgáló hatékony megoldások megismerése.
6.1.3.	Tartalma	Mit jelent a VUCA? Melyek a konfliktusok forrásai? Hogyan kezeljük? Mi a megoldás? Konfliktus vezető és beosztott, beosztott és beosztott között! Kompetenciák a stresszhelyzetek kezelésére. Munkahely és család összeegyeztetése. Haza vinni a munkát? Behozni a családi problémákat? Elméleti tesztlap
6.1.4.	Óraszám	15 óra (15 óra elmélet)
6.1.5.	Alkalmazott munkaforma	csopartos kontaktóra
6.1.6.	Alkalmazott képzési módszerek	előadás, magyarázat, megbeszélés, bemutatás, szemléltetés
6.1.7.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A tanúsítvány kiadásának feltétele az órákon való (hiányzási küszöböt meg nem haladó) aktív részvétel.

6.2. Tananyagegység

6.2.1.	Megnevezése	Technikák, módszerek a stresszkezelésre
6.2.2.	Célja	Stresszkezelésre technikák, módszerek elsajátítása
6.2.3.	Tartalma	Elméleti ismeretek gyakorlatba történő átültetése. Technikák és módszerek a konfliktushelyzetek feloldására. Önismeret fejlesztése gyakorlati feladatokkal. Egyéni és csoportos feladatok elvégzése a stresszkezelésre, konfliktushelyzetekre, kompetenciafejlesztésre.
6.2.4.	Óraszám	20 óra (20 óra gyakorlat)
6.2.5.	Alkalmazott munkaforma	csopartos kontaktóra
6.2.6.	Alkalmazott képzési módszerek	megbeszélés, bemutatás, szemléltetés, egyéni és csoportos gyakorlati feladatmegoldás
6.2.7.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A tanúsítvány kiadásának feltétele az órákon való (hiányzási küszöböt meg nem haladó) aktív részvétel.

7. Csoportlétszám

7.1.	Maximális csoportlétszám (fő)	20 fő
------	-------------------------------	-------

8. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

A csoportos oktatás során az oktató állandó visszajelzéseket ad a csoporttagok számára. Az elméleti oktatás zárásaként tesztlap kerül kitöltésre, melyről a résztvevők visszajelzést kapnak. Az oktató/tréner a résztvevők kompetenciáiban bekövetkezett változásokat a gyakorlatokat követően visszajelzéseivel folyamatosan értékeli.

9. A képzés zárása

9.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A képzés sikeres elvégzése esetén a résztvevő a képző intézmény által kiállított tanúsítványt kap. A tanúsítvány kiadásának feltétele a hiányzási küszöböt meg nem haladó hiányzás és aktív részvétel a képzésen.
------	--	---

10. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

10.1.	Személyi feltételek	A képzésben oktatókra vonatkozó követelmények: A képzés tartalmának megfelelő készségekkel, kompetenciákkal rendelkező felsőfokú végzettségű oktató/tréner, aki rendelkezik legalább 2 éves oktató/tréneri gyakorlattal
10.1.1.	Személyi feltételek biztosításának módja	Az oktatókra előírt alkalmazási feltételt a képző intézmény munkaszerződéssel, megbízási szerződéssel vagy az oktató alkalmazását bizonyító más szerződéssel igazolja.
10.2.	Tárgyi feltételek	Tanterem az alábbi felszereltséggel: tábla/flipchart, székek és asztalok vagy írólapos székek a résztvevők számának megfelelően, tanári asztal, szék.
10.2.1.	Tárgyi feltételek biztosításának módja	A tárgyi feltételeket a képző intézmény biztosítja, vagy arról más szervezetekkel, intézményekkel együttműködve, szerződésben rögzített módon gondoskodik.
10.3.	Egyéb speciális feltételek	-
10.3.1.	Egyéb speciális feltételek biztosításának módja	-

Előzetes minősítés

Minősítés helye: Miskolc

Minősítés dátuma: 2023.05.14.

Szakértő neve: Arday Tamás

Szakértői nyilvántartási szám: FSZ/2020/000050



Szakértő aláírása



Felnőttképző képviseletére jogosult személy aláírása

MELLÉKLET

Szakértői vélemény a „Stresszkezelés a VUCA világában (35 kontakt óra)” megnevezésű képzési programhoz

Felnőttképző neve: PROFISSIMUS Tanácsadó Iroda Kft. (E/2020/000381)

A képzési program megfelel a 2013. évi LXXVII. tv. és végrehajtási rendelete alapján az előzetesen minősített képzési programokra vonatkozó elvárásoknak.

1. A képzési program az alábbi szempontok vizsgálata alapján eleget tesz a 11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet 18. § (2) -nek.

jogszabályhely	igen/nem	11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet
(2) a)	igen	a képzési program tartalma megfelel-e az Fktv.-nek ...
(2) b)	igen	a képzési programban meghatározott tartalommal, feltételekkel és módon, valamint a képzéssel érintett célcsoport számára megszerezhető-e a képzési programban megjelölt kompetenciák,
(2) c)	igen	– több oldalból álló képzési program esetén – a képzési program minden oldala folyamatos oldalszámozással van ellátva

2. A képzési program eleget tesz a felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. törvény 12. §-a vonatkozó előírásainak.

A felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. törvény 12. §-a alapján kidolgozott képzési program.

jogszabályhely	igen/nem	a felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. törvény 12. §-a alapján kidolgozott képzési program tartalmazza a 2013. évi LXXVII. törvény 12. § (1) bekezdésének megfelelően:
(1) a)	igen	a) a képzés megnevezését ...
(1) b)	igen	b) a képzés során megszerezhető kompetenciát
(1) c)	igen	c) a képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételeit, a képzés célját és célcsoportját
(1) d)	igen	d) a tervezett képzési időt
(1) f)	igen	f) a képzés tananyagegységeit, azok célját, tartalmát, a tananyagegységekhez óraszámot és a tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszereket és munkaformákat, valamint a kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszámot is,
(1) g)	igen	g) ... a maximális csoportlétszámot
(1) h)	igen	h) a képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszernek leírását
(1) i)	igen	i) a képzésről, a képzés egyes tananyagegységeinek elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételeit
(1) j)	igen	j) a képzési program végrehajtásához szükséges személyi és tárgyi feltételeket, valamint a képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételeket és ezek biztosításának módját

Arday Tamás, FSZ/2020/000050, Miskolc, 2023.05.14.