KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program

1.1.	Képző neve	Kvalikon Kft.
1.2.	Képző címe	1125 Budapest, Istenhegyi út 63/b.
1.3.	Képző adószáma	12312999-2-43
1.4.	Engedélyszám	Engedélyszám: E/2021/000193 Felnőttképzési tevékenység bejelentése: B/2020/00853
1.5.	Képzés megnevezése	**Stresszkezelés képzés**
1.6.	A képzés célja	A résztvevők megismertetése azzal, hogy mit jelent számukra a stressz, hogyan azonosítsák az okait és különítsék el a kiégés tüneteitől. Megismerkedés lehetséges megelőzési és kezelési technikákkal, az önbizalom megerősítését segítő gyakorlatok elsajátítása. Felismerni a szervezetben, cégben meglévő stresszt okozó forrásokat és meghatározni a lehetséges kezelés módját.
1.7.	A képzés célcsoportja	Pozíciótól függetlenül bárki

2. A képzés során megszerezhető kompetenciák

2.1.	A tréninget sikeresen elvégzett résztvevők - ismerik az a stresszt, kiégést, hogyan kell megküzdeni a stresszel - Ismerik a boldogságot, hogyan kell megküzdeni a stresszel, kiégéssel a szervezetben

3. A programba való bekapcsolódás feltételei

3.1.	Iskolai végzettség	nincs iskolai végzettséghez kötve
3.2.	Szakmai végzettség	nincs szakmai végzettséghez kötve
3.3.	Szakmai gyakorlat	nincs meghatározott szakmai gyakorlathoz kötve
3.4.	Egyéb feltételek	nincs meghatározott előzetesen elvárt ismeretekhez kötve

4. A programban való részvétel feltételei

4.1.	Részvétel követésének módja	A képzésben részt vevő felnőttek által aláírt jelenléti ívek, valamint a résztvevők hiányzásait dokumentáló haladási napló. a) - kontaktórás foglalkozás esetén - a képzés * aa) megtartásának időpontját, ab) témájának megjelölését és rövid leírását, ac) oktatójának nevét és aláírását, ad) képzésen belüli órája sorszámának megjelölését, ae) résztvevőinek aláírásával ellátott jelenléti ívet, b) - nem kontaktórás képzés esetén - a képzés ba) teljes időtartamát, bb) témájának megjelölését és rövid leírását, bc) résztvevőjének nevét, c) a képzés befejezésének dátumát. Az Fktv. 2. § 8. pontja szerinti, a képzésben részt vevő személyes jelenlétét nem igénylő kontaktórás foglalkozás vagy nem kontaktórás foglalkozás, résztvevőjének nevét, valamint a részvétel

		elektronikus dokumentummal való igazolását vagy a résztvevők listájáról készült képernyőfotó.
4.2.	Megengedett hiányzás	A képzési órák 10%-a
4.3.	Egyéb feltételek	Támogatott képzések esetén a támogatási szerződésben/együttműködési megállapodásban, munkáltatói megrendelés esetén a megrendelővel kötött szolgáltatási szerződésben további feltételek szerepelhetnek.

5. Tervezett képzési idő

5.1.	Elméleti órák száma	8 óra
5.2.	Gyakorlati órák száma	8 óra
5.3.	Összes óraszám	16 óra

6. A képzés tartalma

6.1.	A képzés tartalma	Előadás, feladatok

7. A tananyagegységek

	A tananyagegység megnevezése
7.1	**A STRESSZ, KIÉGÉS, MEGKÜZDÉS A STRESSZEL**
7.2.	**A BOLDOGSÁG, STRESSZ ÉS KIÉGÉS KEZELÉSE A SZERVEZETBEN**

7.1. Tananyagegység

7.1.1.	Megnevezése	**A STRESSZ, KIÉGÉS, MEGKÜZDÉS A STRESSZEL**
7.1.2.	Célja	A résztvevők megismertetése azzal, hogy mit jelent számukra a stressz, hogyan azonosítsák az okait és különítsék el a kiégés tüneteitől hogyan küzdjenek meg vele.

7.1.3.	Tartalma	- Mi a stressz? Kinek mit jelent a stressz? - A „jó és rossz" stressz - Stresszforrások az életünkben és a munkában - Mi okoz nekem személyesen stresszt? - A stresszreakció folyamata, élettani jelei, pszichés vonatkozásai, mintázata - Az egyéni beállítódás és a személyiségvonások szerepe. Én melyik lehetek? - A kiégés tünet-együttes jelentése, szakaszai, kiváltó tényezői - Kit fenyeget a kiégés? - Engem fenyeget-e a kiégés? (önbecslő skálák kitöltése, feldolgozása) Mire figyelmeztet? - Stressz és a kiégés viszony MEGKÜZDÉS A STRESSZEL - Hogyan befolyásolhatjuk életfeltételeinket, életmódunkat? - Hogyan befolyásolhatjuk testi állapotunkat, reakciómintánkat? - Egyszerűen tanulható gyakorlatok a feszülések oldására - A megküzdés egyéni pszichés technikái - Egy erősen megterhelő helyzet elemzése, korrekciós lehetőségek felfedezése - Helyzetátfogalmazás, problémamegoldás a gyakorlatban - Érzelmi beakadásaink kezelése, avagy amikor a tudattalan beleszól - Igényeim, szükségleteim, engedélyek magamnak - Hogyan kérhetek támogatást, segítséget, ha nem elég a kompetenciám? - A feszültségek alkotó energiává alakítása
7.1.4.	Terjedelme	8 óra
7.1.5.	Elméleti órák száma	4 óra
7.1.6.	Gyakorlati órák száma	4 óra
7.1.7.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	Frontális oktatás személyes jelenléttel vagy online
7.1.8.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	Előadás, magyarázat, megbeszélés, bemutatás, szemléltetés.
7.1.9.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás.

7.2. Tananyagegység

7.2.1.	Megnevezése	**A BOLDOGSÁG, STRESSZ ÉS KIÉGÉS KEZELÉSE A SZERVEZETBEN**
7.2.2.	Célja	Megismerkedés lehetséges stressz megelőzési és kezelési technikákkal, az önbizalom megerősítését segítő gyakorlatok elsajátítása. Mi a boldogság. Felismerni a szervezetben, cégben meglévő stresszt és kiégés okozó forrásokat és meghatározni a lehetséges kezelés módját.

7.2.3.	Tartalma	- Mi a „boldogság?" - Mi az „áramlatélmény" és melyek a feltételei? - Térképezzük fel a tevékenységeinket! - Utam az áramlatélmény felé - A kiégés megelőzésének lépései - A boldogtalanság és a boldogság forrásai - Eddigi sikereim háttere STRESSZ ÉS A KIÉGÉS KEZELÉSE A SZERVEZETBEN - Stressz és a kiégés forrásai a munkahelyen - Egy pszichoszociális kockázatfelmérés szempontjai - Pszichoterror a munkahelyen, amitől óvjuk munkatársainkat - Elemzési és beavatkozási pontok - Munkahelyi egészségprogramok - Mi a teendőm, mint vezetőnek, hogy a felesleges stresszorokat együtt kikerüljük, ill. csökkentsük? Átfordítás konstruktivitásba VÁLTOZTATÁSI TERVEM
7.2.4.	Terjedelme	8 óra
7.2.5.	Elméleti órák száma	4 óra
7.2.6.	Gyakorlati órák száma	4 óra
7.2.7.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	Frontális oktatás személyes jelenléttel vagy online.
7.2.8.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	Előadás, magyarázat, megbeszélés.
7.2.9.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás.

8. Csoportlétszám

8.1	Maximális csoportlétszám (fő)	30

9. A képzésben résztvevők teljesítményét értékelő rendszer leírása

Az ismeretek elsajátításának ellenőrzését szolgáló módszerek a képzés során:

- ellenőrző kérdések, oktatói visszacsatolás,
- egyéni és csoportos gyakorlati feladatok szóbeli értékelése.

Vizsga: nincs

10. A képzés zárása

10.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A képzés sikeres elvégzését igazoló dokumentum megnevezése: **Tanúsítvány, a 2013. évi LXXVII. törvény13/B. §, 11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet 22. § (1) alapján.** A Tanúsítvány kiadásának feltételei: a résztvevő nem lépte túl a megengedett hiányzást

11. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

11.1.	Személyi feltételek	Oktató (oktatás és értékelés): Felsőfokú iskolai végzettség és a képzés témájának magas szintű ismerete és legalább 1 év oktatói gyakorlat a képzés témájában.
11.1.1.	Személyi feltételek biztosításának módja	Az oktatót képző intézmény foglalkoztatja munkaszerződéssel, megbízási szerződéssel vagy az oktató alkalmazását bizonyító más szerződéssel.
11.2.	Tárgyi feltételek	A tárgyi feltételeket a **képzéshez** és a **felnőttképzési tevékenység folytatásához:** Képzési helyszínenként legalább 1 tanterem az alábbiak szerint: • tantermenként a résztvevők létszámának megfelelően min. 1,5 m2/fő alapterület • tantermenként a résztvevők létszámának megfelelően tanulóasztalok, székek vagy írólapos székek • tantermenként 1 tanári asztal, 1 tanári szék • tantermenként 1 tábla vagy flipchart Legalább 1 adminisztrációs iroda és irattár. Legalább 1 ügyfélszolgálati helyiség vagy pult, elérhetőségének jelzése minden képzési helyszínen kötelező. Képzési helyszínenként legalább 1 WC helyiség (az egy időben jelen lévő résztvevői létszám figyelembevételével). Legalább 1 fénymásoló. Legalább 1 számítógép internet hozzáféréssel, perifériákkal. Legalább 1 projektor A felsorolt eszközök, felszerelések helyettesíthetők az érintett eszköz, felszerelés funkcióját kiváltó, korszerű eszközzel, felszereléssel.
11.2.1.	Tárgyi feltételek biztosításának módja	A szükséges tárgyi feltételeket képző intézmény biztosítja.

A képzési program előzetes szakértői minősítése megtörtént. Az írásbeli szakértői vélemény a képzési program mellékletét képezi.

Minősítés helye: Tiszalök

Minősítés időpontja: 2023.07.25.

KVALIKON KFT.
1125 Bp., Istenhegyi út 63/B
Adószám: 12312999-2-43

Benyusz Tamás
Szakértő neve

.....
Intézmény képviselőjének aláírása

FSZ/2020/000081
Szakértői nyilvántartási szám

.....
Szakértő aláírása

Szakértői vélemény

Képzés megnevezése:	**Stresszkezelés képzés**
Képző intézmény megnevezése:	**Kvalikon Kft.**
	1125 Budapest, Istenhegyi út 63/b.
Engedélyszám:	**E/2021/000193**

Szakértői megállapítások:

A képzési program tartalma megfelel-e a „2013. évi LXXVII. törvény a Felnőttképzésről" előírásainak.

A képzési programban megjelölt kompetenciák a képzési programban meghatározott tartalommal, feltételekkel és módon, valamint a képzéssel érintett célcsoport számára megszerezhetőek.

A képzési program minden oldala folyamatos oldalszámozással van ellátva.

Minősítés helye, ideje: **Tiszalök, 2023. 07.25.**

Szakértő neve: **Benyusz Tamás**

Szakértő nyilvántartási szám: **FSZ/2020/000081**

szakértő aláírása