


SZAKÉRTŐI VÉLEMÉNY

Képzés (képzési program) megnevezése	A kiegészítés megelőzése (16 óra)
Felnőttképző megnevezése és engedélyszáma:	DFT-Hungária Zrt. E/2020/000183
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 megszerezhető 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, 2023.07.14.
Felnőttképzési szakértő neve, nyilvántartási száma	Oroszlán Éva, FSZ/2020/000066
Felnőttképzési szakértő aláírása	



KÉPZÉSI PROGRAM

A KIÉGÉS MEGELŐZÉSE (16 ÓRA)



KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program alapadatai

1.1.	Képzés megnevezése:	A kiégés megelőzése (16 óra)
	A képzés célja:	<p>A képzés célja, hogy a résztvevő megismerje a kiégés alapvető témakörét (jelentése, szintjei, megelőzése), elsajátítsa különféle kiégés megelőzési technikákat, amelyek sikeres alkalmazása hozzásegíti a kiegyensúlyozottabb munkavégzéshez.</p> <p>A képzés további célja, hogy a résztvevők értsék az eu-stressz és a dissztessz közötti különbséget, felismerjék saját stresszfaktoraikat és preventív és reaktív technikákkal képesek legyenek csökkenteni a káros stresszt az életükben.</p> <p>További cél, hogy a résztvevők felismerjék saját motivációs tényezőiket és ezek ismeretében meg tudják határozni egyéni igényeiket.</p>
1.3.	A képzés célcsoportja:	Nemre, korra, földrajzi elhelyezkedésre való tekintet nélkül mindenki, aki fejleszteni szeretné stresszkezelő képességeit, továbbá bővíteni szeretné ismereteit a kiégés megelőzés témakörén belül.
1.4.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	<p>Képes felismerni a kiégés jeleit</p> <p>Képes a kiégés megelőzésére</p> <p>Képes a saját, potenciális stresszfaktorainak beazonosítására</p> <p>Képes a stresszel járó folyamatok újraértékelésére, képes megkülönböztetni a káros és a motiváló stresszt</p> <p>Képes a stresszkezelési módszerekkel a konfliktushelyzetekben, vagy váratlan élethelyzetekben a stressz leküzdésére</p> <p>Képes a stressztűrő képességét javítani</p> <p>Meg tudja határozni a saját motivációs tényezőit</p> <p>Képes felismerni a saját motivációs céljait</p>

2. A képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételei

2.1.	Iskolai végzettség:	Nincs iskolai végzettséghez kötődő feltétel.
2.2.	Szakmai végzettség:	Nincs szakmai végzettséghez kötődő feltétel.
2.3.	Szakmai gyakorlat:	Nincs szakmai gyakorlathoz kötődő feltétel.
2.4.	Egészségügyi alkalmasság:	Nincs egészségügyi alkalmassághoz kötődő feltétel.
2.5.	Előzetesen elvárt ismeretek:	Nincs előzetesen elvárt ismeret.
2.6.	Egyéb feltételek:	Nincs egyéb feltétel.

3. Tervezett képzési idő

3.1.	A képzés óraszám:	16 óra
3.2.	Megengedett hiányzás mértéke:	A felnőttképzési szerződésben rögzítettek szerint

4. A képzés tananyagegységei

	A képzés tananyagegységeinek megnevezése: ¹	Óraszám:
4.1.	A kiégés megelőzése	16 óra

4.1. Tananyagegység²

4.1.1.	Megnevezése: ³	A kiégés megelőzése
4.1.2.	Célja:	<p>A tanegység célja, hogy a résztvevő megismerje a kiégés alapvető témakörét (jelentése, szintjei, megelőzése), elsajátítsa különféle kiégés megelőzési technikákat, amelyek sikeres alkalmazása hozzásegíti a kiegyensúlyozottabb munkavégzéshez.</p> <p>A tanegység további célja, hogy a résztvevők értsék az eu-stressz és a dissztessz közötti különbséget, felismerjék saját stresszfaktoraikat és preventív és reaktív technikákkal képesek legyenek csökkenteni a káros stresszt az életükben.</p> <p>További cél, hogy a résztvevők felismerjék saját motivációs tényezőiket és ezek ismeretében meg tudják határozni egyéni igényeiket.</p>
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő személyes jelenlétét vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő csoportos képzés.
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	Előadás, magyarázat, szemléltetés, gyakorlati feladatok, helyzetgyakorlatok, megbeszélés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás.
4.1.5.	Óraszám:	16 óra
4.1.6.	Beszámítható óraszám: ⁴	16 óra
4.1.7.	Tartalma:	<p>Kiégés jelentése Kiégés szintjei Kiégés megelőzése 12 lépésben Erőforrásgyűjtés Kiégés-stressz kapcsolata Stresszkezelés - az egyensúly megteremtése Saját stresszfaktorok beazonosítása Stresszfaktorok minimalizálási technikái A mindennapi feszültség levezetési módszerei Személyes motivációs tényezők, célfelismerések Situációs gyakorlatok Kiscsoportos feladatok</p>
4.1.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	<p>A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás.</p> <p>A 6.2 pontban meghatározott feltételek teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.</p>

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.

5. Csoportlétszám

5.1	Maximális csoportlétszám: ⁵ (fő)	40 fő
-----	---	-------

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:</p> <ul style="list-style-type: none">• interaktív kapcsolat a résztvevőkkel• szóbeli visszakerdezés• gyakorlati feladatmegoldás• képzésben résztvevő visszajelzései, beszélgetés, visszacsatolás• a képzés végén a tréner/oktató általi egyéni és csoportértékelés. <p>A fejlesztő értékeléshez nem tartozik minősítés, a tanulási és a tanítási folyamatokat szolgálja.</p>
6.2.	<p>A képzéshez záró (szummatív) értékelés kapcsolódik: A képzés vége vizsga teljesítésével zárul.</p> <p>A záró vizsgán megszerezhető minősítések:</p> <p>Megfelelt Nem felelt meg</p> <p>A megszerezhető minősítésekhez tartozó követelményszintek:</p> <ul style="list-style-type: none">• Megfelelt: elért legalább 51%os teljesítmény• Nem felelt meg: 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 tanúsítvány kiadásának feltétele a záróvizsgán „Megfelelt” minősítés megszerzése. A hiányzás mértéke nem haladhatja meg a 3.2 pontban megadott mértéket.

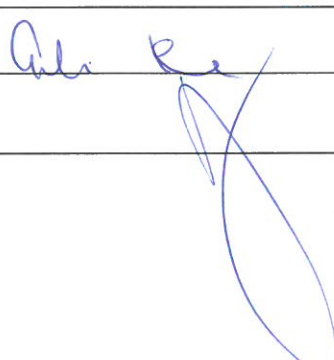
8. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

8.1.	Személyi feltételek:	Felsőfokú végzettségű tréner/oktató, vagy a képzési program tartalmához illeszkedő legalább 3 éves szakmai tapasztalattal rendelkező tréner/oktató.
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:	Személyes jelenlétet igénylő képzési rész esetén: oktatóterem és a hozzá kapcsolódó berendezési tárgyak: flipchart tábla vagy kivetítő, résztvevői és oktatói létszámnak megfelelő asztal, szék.

⁵ Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.

		Személyes jelenléte nem igénylő képzési rész esetén: a képzésben résztvevők részéről: a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközök és internetelérés. Intézmény részéről: a képzési program megvalósításához szükséges számítástechnikai eszközök, internetelérés, a képzési programban alkalmazott szoftverek;
8.4.	Tárgyi feltételek biztosításának módja:	A képzési helyszínek, oktatótermek, tárgyi eszközök meglétét felnőttképző tulajdonjog, használati jog vagy bérleti jogviszony alapján biztosítja. A képzésben résztvevő személyes jelenléte nem igénylő esetben, 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:	2023.07.14.
Az előzetes minősítést végző felnőttképzési szakértő neve:	Oroszlán Éva
Az előzetes minősítést végző felnőttképzési szakértő nyilvántartási száma:	FSZ/2020/000066
Felnőttképzési szakértő aláírása:	
Felnőttképző intézmény képviselőjének aláírása:	