



FELNŐTTKÉPZÉSI PROGRAM

Nyilvántartásbavételi szám:

1. A képzés megnevezése (és belső kódja)

Williams ÉletKészségek – Problémamegoldó, stresszkezelő kommunikációs rendszer (H534)

2. A képzés besorolása

Szakmai képzés

3. A képzés célja

Kommunikációs készségfejlesztés, problémamegoldás, stresszkezelő technikák elsajátítása, és agressziómentes konfliktuskezelés. Hatékonyabb oktató, nevelő tevékenység elérése. Az érzelmileg, pszichésen megterhelő nevelési munkában való kiégés megelőzése. Konfliktushelyzetekben a saját és mások viselkedésének, motivációinak jobb megértése. A konfliktusok agresszív irányba való eszkalálódásának megelőzése. Egészségvédelem: a káros stresszhelyzetek pszichikai és testi következményeinek a megelőzése. A tréning hatására a személyes hatékonyság hosszú távon igazolhatóan javuljon. A résztvevők önismerete és kommunikációs készsége fejlődjön, tartósan elégedettebbek legyenek a kapcsolataikkal, teljesítményük javuljon, és az elsajátított készségek hosszú távú gyakorlatban alkalmazhatók legyenek..A tréning program összeállításának fontos szempontja a költség-hatékonyság.

4. A képzés célcsoportja

Minden pedagógus munkakört betöltők, és a fentiekben felsorolt munkatársak részére

5. Csoportlétszám

Minimális: 8 fő

Maximális: 12 fő

6. Tervezett képzési idő

A képzés óraszám: 30 óra

7. A képzés során elsajátítható ismeretek, kompetenciák

A stressz, distressz fogalmainak és következményeinek az ismerete. Konfliktushelyzetek strukturálása, elemzése, naplójegyzet készítés. A stressz-források felismerése. A helyzetek analizálása, és döntéshozatal: ezen kompetenciák biztonságos alkalmazása. Feszültség-levezető technikák, a gondolat átkeretezés és relaxációs technikák gyakorlati alkalmazása. Probléma-megoldó technikák, agresszió, konfliktus és stresszkezelő készségek, aktív megküzdési kompetenciák ismerete és alkalmazása. Kommunikációs technikák: hatékony beszéd, figyelmes meghallgatás, visszajelzések adása és fogadása, a komplex önérvényesítés ismerete és alkalmazása. Kapcsolatjavító készségek alkalmazása.

8. A képzésbe való bekapcsolódás feltételei



Iskolai végzettség: főiskola
Szak: nem jellemző
Szakképzettség: nem jellemző.
Megelőző szakmai gyakorlat: nem szükséges
Egyéb jelentkezési feltételek: nincs.

9. A képzésben való részvétel feltételei, a megengedett hiányzás mértéke

Részvétel követésének módja: Résztevő által aláírt jelenléti ív.

Megengedett hiányzás: A képzés időtartamának 15%-a.

Egyéb formai követelmények

(Tematikai egységenkénti valamint a záróértékelésre vonatkozó alapítói formai elvárások, melyek a tanúsítvány kiadásának feltételeit képezik – ellenőrző feladatok elvégzése, munkaformákon való részvétel)

A tanfolyamon való aktív részvétel, a feladott gyakorlatok elvégzése. Az elméleti anyag elsajátításának ellenőrzésére szolgáló teszt 70%-os szinten történő teljesítése.

10. A képzés formája, módszerei

A képzés formája: csoportos jelenléti képzés

A képzés módszerei:

- Előadás – a WÉK életképességekről. Kérdőíves felmérés, igények-aggályok, csoportos megbeszélés Előadás – a döntéshozatali módszer ismertetése. 4-kérdés technika. A résztvevők saját helyzeteinek elemzése a megismert technika alapján.
- Előadás - asszertivitás Problémamegoldó lépcső, csop.megbeszélés
- Előadás - Egyszerű & komplex önérv., csoportos megbeszélés, szerepjáték, páros gyakorlat Szituációs gyakorlatok, egyéni munka, tesztek Munkanapló technikák, feszültséglevezető készségek
- Előadás - Kognitív torzítások felismerése Csoportos megbeszélés
- Előadás - asszertivitás Problémamegoldó lépcső, csop.megbeszélés Egyszerű&komplex önérv., csop.megb., szerepjáték, páros gyakorlat
- Előadás - Hatékony beszéd & figyelmes meghallgatás; páros gyak., csop.megb. Empátia csoportokkal, egyénekkal, önmagunkkal. egyéni munka, csop.megbeszélés
- Előadás, kérdőíves felmérés Egyéni munka, csop.megbeszélés imaginációs gyakorlat
- Előadás, kérdőíves felmérés Egyéni munka, csop.megbeszélés
- Előadás Egyéni munka, csoportos megbeszélés