



# FELNŐTTKÉPZÉSI PROGRAM

Nyilvántartásbavételi szám: E-000211/2014/D020

## 1. A képzés megnevezése (és belső kódja)

Megküzdési stratégiák (E006)

## 2. A képzés besorolása

Szakmai képzés

## 3. A képzés célja

A képzés célja, hogy a képzésben résztvevő ismerje meg

- a megküzdés (coping) definícióját,
- a fő megküzdés elméleteket és azok legfontosabb összetevőit,
- hogy konkrét helyzetekben a stresszor hogyan módosíthatja a megküzdést,
- hogyan illeszthető a stresszhelyzethez a megfelelő megküzdési mód,
- a tehetségesekre jellemző specifikus megküzdési módokat,
- a hibás megküzdési módokat konkrét helyzetekben,
- a stresszhelyzethez hatékonyabban illeszkedő stratégiát,
- a tehetséges diákok típusait,
- a specifikus technikákat, ami javítja a megküzdést,
- és azonosítani tudja a gondolkodási hibákat, melyek akadályozzák a hatékony megküzdést,
- az idő-és feladatbeosztás problémáit és a hatékony időgazdálkodási javaslatokat.

## 4. A képzés célcsoportja

A képzés mindazon célcsoportokban alkalmazható, akik érdeklődnek a megküzdési stratégiák megközelítései iránt, különös tekintettel a tehetségesek kísérésében, gondozásában érintett természetes személyekre.

## 5. Csoportlétszám

6 fő

## 6. Tervezett képzési idő

10 óra elmélet

## **7. A képzés során elsajátítható ismeretek, kompetenciák**

**Ismeret (tudás)**A képzésben résztvevő a képzés végére tudja/ismerje:

- saját szavaival definiálni a megküzdést,
- a fő megküzdés elméleteket és azok legfontosabb összetevőit,
- hogy konkrét helyzetekben a stresszor hogyan módosíthatja a megküzdést,
- hogyan illeszthető a stresszhelyzethez a megfelelő megküzdési mód,
- a tehetségesekre jellemző specifikus megküzdési módokat.
- a hibás megküzdési módokat konkrét helyzetekben,
- a stresszhelyzethez hatékonyabban illeszkedő stratégiát,
- a tehetségesek típusait,
- a specifikus technikákat, ami javítja a megküzdést,

Azonosítani tudja a gondolkodási hibákat, melyek akadályozzák a hatékony megküzdést, az idő-és feladatbeosztás problémáit és a hatékony időgazdálkodási javaslatokat.

### **Készség, képesség**

Képes: javaslatot tenni megküzdési stratégiák módosításához, javasolni helyzethez hatékonyabban illeszkedő stratégiát, felismerni az idő-és feladatbeosztás problémáit, hatékony időgazdálkodási javaslatokat tenni.

### **Magartartási, viselkedési jegyek (attitűdök), amelyek kialakítására, fejlesztésére a képzés irányul**

Hatékony megoldásokra törekszik a tehetséget mutató diáknál/diákoknál személyiségük komplex fejlesztése érdekében.

## **8. A képzésbe való bekapcsolódás feltételei**

Iskolai végzettség: Felsőfokú iskolai végzettség

Szakmai végzettség: Nem előírt

Szakmai gyakorlat: -

Egyéb feltétel/ek (pl. bemeneti kompetencia, érdeklődés, motiváció, életszerep, munkavállalói státusz): A képzés megkezdéséhez szükséges a MATEHETSZ web-felületén történő online jelentkezés.



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

### **Részvételi feltételek**

Részvétel követésének módja:

Alapvető szabályozás, amelytől eltérés esetén ellenőrző tevékenységet folytatunk le:

A MATEHETSZ által biztosított e-learning kurzuskezelő portál felületén keresztül a képzés teljes ideje alatt a képzés csoportvezetője (oktató) folyamatosan követi a tagok aktivitását. A felület 30 napig áll a résztvevők rendelkezésére.

A 10., 20. és 30. napon a csoport vezetője (oktató) kontrolálja az aktivitást, adminisztrálja azt, majd inaktív állapotot észlelve személyesen veszi fel a kapcsolatot a csoport tagjával e-mailen, videokonferencián vagy telefonon keresztül.

Megengedett hiányzás: A hiányzás nem megengedett. Amennyiben a résztvevő a konzultációs alkalom során nem tud rendelkezésre állni, úgy az oktatóval önállóan kell konzultálnia.

Egyéb feltétel(ek): A képzésben részt vevőnek rendelkeznie kell az alábbi informatikai feltételekkel: számítógéphez hozzáférés, alkalmazott videokonferencia szoftvere vagy hozzáférése, web kamera, mikrofon, telefonos elérhetőség, élő internet kapcsolat.

Minimum informatikai rendszer követelmény a kurzus sikeres teljesítéséhez:

- legalább 1 Ghz-es processzor
- 2GB RAM;
- 20GB tárhely;
- legalább 1024x768 felbontással rendelkező kijelző;
- aktív, élő internet kapcsolat, 2 MBit-es
- Windows XP vagy újabb operációs rendszer
- a mindenkori legfrissebb Google Chrome vagy Mozilla Firefox webböngésző
- irodai szoftvercsomagok: szövegszerkesztő, PDF olvasó
- video beszélgetésekhez: A MATEHETSZ-el egyeztetett videokonferencia alkalmazás.

## **10. A képzés formája, módszerei**

### **A képzés formája**

Távoktatás (konzultáció keretében megvalósuló óraszám 1 óra, a képzési program megvalósulásának folyamatában meghatározott leírás szerint)

**Munkaformák**



- Egyéni munka
- Oktatói vezetéssel személyes jelenléttel vagy videokonferencia alkalmazás segítségével megvalósuló csoportmunka

### **Folyamatkövető résztvevői aktivitások, feladatok**

- Önellenőrző tesztkérdések megválaszolása. A teszt leckénként méri a képzésben résztvevő tudását, 60% -ot kell elérni a lecke sikeres teljesítéséhez.