



# FELNŐTTKÉPZÉSI PROGRAM

Nyilvántartásbavételi szám: E-000211/2014/D019

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

Stressz a diákok, tehetségesek és a pedagógusok körében (E007)

## 2. A képzés besorolása

Szakmai képzés

## 3. A képzés célja

A képzés célja, hogy a képzésben résztvevő ismerje meg:

- a stressz, a kiégés és a pszichológiai immunrendszer definícióját
- az összefüggést az életesemények és a stressz mértéke között
- a testi-lelki betegségek és a stressz közötti kapcsolatot
- a társas támogatás szerepét a stresszel való megküzdésben
- a munkavégzés és a stressz fontos összefüggéseit
- az „A” típusú személyiséget és a működésmódját
- a stresszel szemben védelmet nyújtó személyiségtényezőket
- az „A” típusú személyiséget Antonovsky salutogenetikus megközelítése alapján
- az egészséges személyiség megőrzésének lehetőségeit és az egészségviselkedéseket
- a magyarországi kutatási eredményeket a stresszel kapcsolatban
- a vizsgálati eredmények összefüggéseit
- a női és férfi pedagógusokra vonatkozóan a stressz megélését
- a tehetségesek élethelyzetéből, szerepeiből adódó specifikus stresszorokat
- a kiégés tüneteit, kialakulásának okait és a megelőzése érdekében tehető lépéseket
- azokat a szituációkat, melyek a fiatalok kiégéséhez vezetnek.

## 4. A képzés célcsoportja

A képzés különböző célcsoportban alkalmazható, akik fontosnak tartják a pszichológiai immunrendszer egészségének megőrzését, a kiégés elkerülését, valamint a stressz hatékony kezelését.



## 5. Csoportlétszám

6 fő

## 6. Tervezett képzési idő

10 óra elmélet

## 7. A képzés során elsajátítható ismeretek, kompetenciák

### Ismeret (tudás)

A résztvevő saját szavaival definiálja a stresszt, a kiégést és a pszichológiai immunrendszert, értelmezi a magyarországi kutatási eredményeket, következtetéseket és javaslatokat fogalmaz meg a tehetségesek és a velük foglalkozók pszichés lelkiállapotára vonatkozóan.

Ismeri a munkavégzés és a stressz fontos összefüggéseit, a stresszel szemben védelmet nyújtó személyiségtényezőket

Továbbá a képzés végére:

- tudja csoportosítani a különböző stresszorokat
- látja az összefüggést az életesemények és a stressz mértéke között
- rálátása van a testi-lelki betegségek és a stressz közötti kapcsolatra
- megérti a társas támogatás szerepét a stresszel való megküzdésben
- azonosítani tudja az „A” típusú személyiséget és érti a működés módját
- érti a vizsgálati eredmények összefüggéseit
- különbséget tud megfogalmazni a nő és a férfi stressz megélésére vonatkozóan
- felismeri a kiégés tüneteit és kialakulásának okait.

### Készség, képesség

Képes a kiégés megelőzése érdekében beavatkozásokat tenni.

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

Hatékony megoldásokra törekszik a tehetséget mutatók, illetve az őket segítő pszichológiai immunrendszerének egyenletes fejlődése, a kiégés megelőzése illetve a stressz csökkentése érdekében.

## 8. A képzésbe való bekapcsolódás feltételei



## **Bekapcsolódási feltételek**

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.