



# FELNŐTTKÉPZÉSI PROGRAM

Nyilvántartásbavételi szám: E-000211/2014/D030

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

Stresszesemények és kiégés tehetségeseknél és pedagógusoknál: áttekintés és esetmegbeszélés (E017)

## 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

max. 12 fő

## 6. Tervezett képzési idő

10 óra

## 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.

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 működésmódját
- érti a vizsgálati eredmények összefüggéseit
- különbséget tud megfogalmazni a nő és a férfi stressz megélésére vonatkozóan
- felismeri a kiégés tüneteit és kialakulásának okait.

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

### 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 feltételek (pl. bemeneti kompetencia, érdeklődés, motiváció, életszerep, munkavállalói státusz):

a kurzusba történt belépéssel a képzésben résztvevő igazolja, hogy:

- felhasználói szinten tudja alkalmazni a számítógépet
- önállóan képes az e-learning tanfolyam elvégzésére

a képzés megkezdéséhez szükséges:

- online jelentkezés a MATEHETSZ web-felületén
- önálló csatlakozás a képzés csoportvezetőjével és a csoport tagjaival történő videokonferenciához

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

### Részvétel követésének módja

Alapvető szabályozás, amelyről eltérés esetén ellenőrző tevékenységet folytatunk le:

A MATEHETSZ által biztosított e-learning kurzuskezelő portál felületén keresztül a képzés teljes ideje alatt a képzés oktatója folyamatosan követi a tagok aktivitását. Inaktív állapotot észlelve személyesen veszi fel a kapcsolatot a csoport tagjával e-mailen, telefonon vagy a portál kommunikációs eszközei segítségével. A felület 15 munkanapig áll a résztvevők rendelkezésére.

Megengedett hiányzás: Elméleti rész (egyéni tanulás): a hiányzás nem értelmezett. Gyakorlati rész (konferencia, web-konferencia): nem megengedett. Amennyiben a résztvevő a konferencia-beszélgetésen nem tud részt venni, úgy az oktatóval önállóan konzultál, vagy az oktatótól kapott egyéni feladatot old meg.

### Egyéb feltételek:

A képzésben részt vevőnek rendelkeznie kell az alábbi informatikai feltételekkel: számítógéphezcsatlakozás, alkalmazott videokonferencia szoftverre 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, legalább 5 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

### 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.
- Záró web-konferencia



---

**Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége**

1119 Budapest, Mérnök u. 39.

Telefon: (06-1) 799-7970, 786-2999 Fax: (06-1) 688-4880

Honlap: [www.tehetseg.hu](http://www.tehetseg.hu) E-mail: [info@tehetseg.hu](mailto:info@tehetseg.hu)

---

**SZÉCHENYI**  2020