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 E-mail: info@tehetseg.hu

SZÉCHENYI 2020

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 segítők 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 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 vidokonferenciához

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

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 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 önnállóan konzultál, vagy az oktatótól kapott egyéni feladatot old meg.

Egyéb feltételek:

A képzésben részt vevőnek rendelkeznie kell az alábbi informatikai feltételekkel: számítógéphozzáférés, alkalmazott videokonferencia szoftvere vagy hozzáférése, web kamera, mikrofon, telefonos elérhetőség, élő internet kapcsolat.

Minimum informatikai rendszer követelmény a kurzus sikeres teljesítéséhez:

- legalább1 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 E-mail: info@tehetseg.hu