



# FELNŐTTKÉPZÉSI PROGRAM

Nyilvántartásbavételi szám: PL-6024

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

A stressz és a stresszhelyzetek hatékony kezelése (R600)

## 2. A képzés besorolása

Általános képzés

## 3. A képzés célja

A képzés elvégzésével a résztvevők megismerik

- a stresszhelyzetek legjellemzőbb fiziológiai és pszichés tüneteit,
- hogy a humán területen dolgozók (így a tehetséges diákokkal foglalkozó pedagógusok) életében melyek a legfajszínűsabb stressz keltő tényezők,
- a coping stratégiák jellegzetes nemi és életkori mintázatát,
- a stressz következtében potenciálisan fellépő kiégés fiziológiai-pszichológiai jelenségkörét és megelőzésének, orvoslásának lehetséges módzatait.

Eme kognitív tudás birtokában hatékonyabban lesznek képesek megválasztani a stresszhelyzetek (kollégákhoz, szülőkhöz, tanítványokhoz kötődő) hatékony kezeléséhez szükséges coping mechanizmusokat és tudatosítják saját jellegzetes konfliktus megoldó stratégiáikat.

## 4. A képzés célcsoportja

Tehetseggondozást és/vagy közoktatást és/vagy felsőoktatást és/vagy felnőttképzést végző oktatási intézmények, civil szervezetek és más jogi személyiséggel rendelkező szervezetek munkatársai.

## 5. Csoportlétszám

Minimális: 5 fő

Maximális: 15 fő

## 6. Tervezett képzési idő

A képzés óraszama: 15 óra

## 7. A képzés során elsajátítható ismeretek, kompetenciák

Saját coping stratégiákat feltérképez és tudatosan megválaszt adott stresszhelyzetben

Konfliktushelyzeteket objektívan elemez és kiválasztja az adekvát konfliktus kezelő stratégiát

## 8. A képzésbe való bekapcsolódás feltételei



Végzettség: Nem feltétel, de előnyt jelent, ha a képzésbe bekapcsolódó személy felsőfokú iskolai végzettséggel rendelkezik.

Szakmai gyakorlat: -

Egyéb feltétel(ek): Nyilatkozat a célcsoportba tartozásról

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

Részvétel követésének módja: Résztevő által aláírt jelenléti ív.

Megengedett hiányzás: A képzésben résztvevő személy nem hiányozhat a képzésről.

Egyéb feltétel: -

## **10. A képzés formája módszerei**

A képzés formája: csoportos jelenléti képzés.

A képzés módszerei:

- Csoportos megvitatás, konzultáció.
- Páros és kiscsoportos szituációs játékok, gyakorlatok.
- Power Point prezentáció, előadás
  
- Önbecslő kérdőívek kitöltése és elemzése