

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzés megnevezése	Azonosítója
Stresszmenedzsment	890020

2. A program célja

Az eredményes és tartalmas életet élő ember személyes eszköztárában szerepelnie kell a stresszel való megküzdés képességének. Optimális esetben mindenki észleli önnön stresszmenedzsment-jének eszközeit, felméri, értékeli azokat és a spontán alkalmazott stratégiák mellett fejleszti a stresszel való megküzdésének eszköztárát.

A helyes egyensúly megtalálásához nélkülözhetetlen a váltásokhoz való rugalmas alkalmazkodás. Különösen fontos ez mindazok számára, akik nap, mint nap találkozik az alkalmazkodó képességét jelentősen igénybevevő helyzetek széles skálájával.

A munkahelyi és kapcsolati helyzetek okozta megterhelés fizikailag, szellemileg és érzelmileg egyaránt igénybe veszi szervezetünket. Időnként szükségünk van megpihenésre, energiatartalékaink feltérképezésére, hatékony mozgósítására és újnak tűnő, de valójában rejtetten rendelkezésre álló erőforrások felderítésére és mobilizálására.

A rekreáció a múltbeli tapasztalatok szintézisét és a jövőbeli célélérésre történő felkészülést egyaránt magában foglalja, lehetőséget teremt az integrációra és a fejlődésre, a már elért eredmények fokozására.

A Stresszmenedzsment programon a résztvevők rövid elméleti előadásokban megismerik a stressz fogalmát, különböző fajtáinak jellegzetességeit és alapvetően a tapasztalati tanulás módszereivel különböző modellhelyzetekben, változatos módszertanú feldolgozási-megbeszélési szakaszokban, nemegyszer kérdőívek segítségével kapnak képet saját megküzdési repertoárjukból, annak személyreszabott fejlesztési irányáról, lehetőségeiről és a kiégési szindróma tüneteinek felismeréséről, kezeléséről.

A program során a résztvevők megtapasztalhatják, hogyan kezelhetők az érzelmileg feszített társas helyzetek oly módon, hogy a feszültség helyét a konstruktivitás és együttműködés vegye át, hogyan találhatják meg a külső és belső egyensúly-optimumot, valamint konkrét eszközöket, technikákat (pl az autogén tréning módszerét) sajátítanak el a stressz hatékony kezeléséhez.

4. A program során megszerezhető kompetenciák

4.1.	Ismeretek a stressz fogalmáról, különböző fajtáinak jellegzetességeiről, a kiégés (burn out) jelenségéről, folyamatáról, megelőzéséről, felismeréséről és kezeléséről
4.2.	A résztvevő megismeri a stressz forrásait és következményeit, tudatosítja saját stresszorait
4.3.	Képesség a jövőbeli akut vagy krónikus distressz folyamatokkal szembeni hatékonyabb megküzdésre
4.4.	Képesség a stresszkezelő és rekreációs technikák tudatos alkalmazására és fejlesztésére
4.5.	A résztvevő képes lesz alkalmazni az autogén relaxációt stresszkezelési céllal
4.6.	Képesség önismereti bázison nyugvó életvezetésre és a stresszel való megküzdésre
4.7.	Képesség a belső erőforrások kapacitásának tudatos felmérésére és kiaknázására
4.8.	Képesség konkrét, a mindennapokban alkalmazható hatékony stresszkezelő technikák alkalmazására, ötletek a stresszel való hatékony megküzdés eszköztárának bővítéséhez
4.9.	Képesség a munkatársakkal, beosztottakkal való bánásmód és az interperszonális kapcsolatok feszültségmentesítésére
4.10.	Képesség a pszichés és fizikai terhelhetőség növelésére relaxációs technikák alkalmazásával

4.11.	Az önreflektivitás és önismeret fejlődése
4.12.	Képesség a pszichoszomatikus szemléletmód önreflektív –és így hosszú távon egészségjavító és –megőrző - alkalmazására
4.13.	A stressz-tolerancia növekedése, a kiegész megelőzésének képessége
4.14.	A résztvevők bővülő önismeretüknek köszönhetően képessé válnak a munkavégzést gyakran akadályozó érzelmi rezonanciák kezelésére
4.15.	A résztvevő képessé válik arra, hogy ön maga számára rekreációs tervet készítsen és azt alkalmazza
4.16.	Képesség a munka és magánélet szétválasztására, a kedvezőtlen interferenciák felismerésére és kontroll alá vonására
4.17.	Képesség a munka és a magánélet ön maga és környezete számára optimális egyensúlyának megteremtésére

5. A programba való bekapcsolódás feltételei

5.1.	Végzettség	Minimum alapfokú végzettség
5.2.	Szakmai gyakorlat	Nem szükséges
5.3.	Egészségügyi alkalmasság	-
5.4.	Előzetesen elvárt ismeret(ek)	-
5.5.	Egyéb feltétel(ek)	-

6. A programban való részvétel feltételei

6.1.	Részvétel követésének módja	Jelenléti ív aláírva, az esetleges hiányzást órára lebontva rögzítve, haladási napló
6.2.	Megengedett hiányzás	Max. 10 %
6.3.	Egyéb feltétel(ek)	-

7. Tervezett képzési idő

7.1.	80	óra
------	----	-----

Szakmai képzés esetén ebből

7.2.	Elmélet	16	óra
7.3.	Gyakorlat	64	óra

8. A képzés módszerei

Action Learning
Frontális munka, tréneri prezentáció
Interaktív nagycsoportos megbeszélés
Irányított önismereti gyakorlatok
Kiscsoportos munka (3-5 fő/kiscsoport)
Modellgyakorlatok és elemzésük
Páros és egyéni munka
Szocio- és pszichodramatikus helyzetgyakorlatok
Tesztek, kérdőívek felvétele és kiértékelése
Videó-feedback technika

9. A képzési program moduljai

	A program moduljainak megnevezése	óra-szám	A modul tartalma
9.1.	A stresszkezelés alapjai	20	<p>Az eredményes és tartalmas életet élő ember személyes eszköztárában szerepelnie kell a stresszel való megküzdés képességének. Optimális esetben mindenki észleli önmaga stresszmanagement-jének eszközeit, felméri, értékeli azokat és a spontán alkalmazott stratégiák mellett fejleszti a stresszel való megküzdésének eszköztárát.</p> <p>A programmodul célja, hogy a résztvevők megismerjék a stressz különféle formáinak jellegzetességeit és következményeit, kialakulásának mechanizmusait, valamint a lehetséges megküzdési módokat, azok jellegzetességeit, előnyeit és hosszútávú hatásait. Ily módon képessé és alkalmassá válnak arra, hogy saját életük stresszforrásait és személyes megküzdési módszereiket azonosítani tudják, megteremtve ezzel a stresszkezelés egyéni, személyre szabott fejlesztési lehetőségét. A konkrét, alapvető stresszkezelő eljárások alkalmazásának elsajátítása mellett a modul célkitűzése a személyközi konfliktusok feszültségmentesítésének lehetőségeinek bemutatása, a résztvevők konfliktuskezelési stratégiáinak fejlesztése is.</p> <p>A modul célja, hogy felhívja a figyelmet a stressz nyomában járó romboló, megbetegítő hatások megelőzésének lehetőségeire és lehetőséget adjon a résztvevőknek arra, hogy tudatosítsák magukban saját stresszorikat, azokhoz való viszonyukat és érintettségüket, valamint megelőzési tervet és beavatkozási megoldásokat dolgozzanak ki a önmaguk számára.</p>
9.2.	A stresszkezelés relaxációs technikái	20	<p>A stressz felismerése és adekvát kezelése, az eustressz rejtette lehetőségek kiaknázása olyan képesség, mely egész életünkben fejleszthető. Számos, problémafókuszú megküzdési stratégia tanulható és alkalmazható tudatosan. A folyamatosan jelenlévő, krónikus stresszhelyzetekkel azonban általában fokozott érzelmi bevonódásunk és kapacitáskorlátaink miatt nem tudunk eléggé hatékonyan megküzdni. A relaxációs technikák ebben nyújthatnak segítséget.</p> <p>Az autogén tréning (rövid nevén AT) egy olyan lazítási módszer, amely alapvető testi-lelki nyugalom, kikapcsolódás elérésére tanít meg. A módszer alapfokának elsajátítói képesek lesznek arra, hogy 5-7 perc alatt kellemes, mély lazúságba, nyugalomba juttassák önmagukat. Ezzel a napi igénybevételektől, feszültségektől mentesítik szervezetüket, és egyre közelebb kerülnek testük működésének alapvető harmóniájához, egyre inkább megértik saját testük üzeneteit.</p> <p>A modul célja, hogy a résztvevők elmélyíthessék a stresszről és megküzdésről szerzett tudásukat, elsajátítsák az AT-vel kapcsolatos alapvető elméleti ismereteket, és készségszinten begyakorolhassák a relaxáció e módszerét.</p> <p>A modul célkitűzése, hogy elvégzésével a résztvevők önállóan és hosszútávon képesek lesznek alkalmazni az autogén relaxációt, beépítik azt személyes stresszkezelő eszköztárukba.</p>

9.3.	Kiegészőmegelőzés és -kezelés	20	<p>A burnout (kiegés) jelensége régóta létezik, ám annak kutatása alig néhány évtizedes múltra tekint vissza. A kiegésző vizsgálata az emberekkel hivatásszerűen segítő kapcsolatban dolgozók körében kezdődött el, a burnout jelenség azonban minden olyan hivatás esetén előfordulhat, amelyben az emberekkel való közvetlen kommunikáció vagy a folyamatos munkahelyi terhelés jelentős szerepet tölt be. A ciklikusan zajló folyamat fázisai jól behatároltak, s már rövid távon veszélyeztetik a testi-lelki egészséget, valamint csökkentik a munkateljesítményt.</p> <p>A modul célja, hogy megismertesse a résztvevőket a kiegésző szindróma kialakulásának folyamatával, szakaszaival, azok tüneteivel és felismerésével, megteremtse azt az önreflektív működésmódot, ami nélkülözhetetlen a kiegésző hatékony megelőzéséhez és/ vagy kezeléséhez.</p> <p>A modul célja továbbá, hogy a hatékony öndiagnosztikai ismeretek és készségek kialakítása és fejlesztése mellett elsajátíttassa a résztvevőkkel a kiegésző megelőzésének és kezelésének módszereit, a lehetséges megoldásmódokat komplex, egyénre szabott eszköztár formájában tegye hasznosíthatóvá a modult elvégzők számára.</p>
------	-------------------------------	----	---

9.4.	Munka és magánélet egyensúlya - rekreációs technikák	20	<p>A modern, stresszorokkal teli életben életvezetési eredményességünk egyik eszköze az antagonizmusok felismerése, a váltás képessége az alábbi dimenziókban:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktivitás – passzivitás • Önmonitorozás – környezeti monitorozás • Pacing – leading (a kommunikációban: követés-megértés → vezetés-meggyőzés) • Együttműködés-versengés • Sikerorientáció-kudarcc/frusztrációtolerancia • Tudatos koncentráció – intuíció • Munka - család • Teljesítményorientáció – rekreáció <p>A helyes egyensúly megtalálásához nélkülözhetetlen a váltásokhoz való rugalmas alkalmazkodás. Különösen fontos ez mindazok számára, akik nap, mint nap találkoznak az alkalmazkodó képességét jelentősen igénybevevő helyzetek széles skálájával.</p> <p>A munkahelyi és kapcsolati helyzetek okozta megterhelés fizikailag, szellemileg és érzelmileg egyaránt igénybe veszi szervezetünket. Időnként szükségünk van megpihenésre, energiatartalékaink feltérképezésére, hatékony mozgósítására és újnak tűnő, de valójában rejtetten rendelkezésre álló erőforrások felderítésére és mobilizálására.</p> <p>A rekreáció a múltbeli tapasztalatok szintézisét és a jövőbeli célélérésre történő felkészülést egyaránt magában foglalja, lehetőséget teremt az integrációra és a fejlődésre, a már elért eredmények fokozására.</p> <p>A modul célja, hogy a résztvevők megismerjék a két legfontosabb élettér, a munkahely és a család egymáshoz való optimális viszonyát, feltérképezhessék azokat az egymásrahatásokat, melyek saját életükben e két terület közt fennállnak és ismereteket, eszközöket, technikákat kapjanak ahhoz, hogy a kedvezőtlen interferenciákat megszüntethessék.</p> <p>A modul célja mindemellett, hogy a résztvevők megismerejék a rekreáció szerepét és lehetőségeit, valamint támogatást kapjanak életvezetésükben, fejleszthessék és kialakíthassák a munkateljesítmény és a kapcsolati kiegyensúlyozottság előfeltételét jelentő, működőképes és felelőséggel működtetett rekreációs repertoárjukat.</p>
------	--	----	--

10. Csoportlétszám

10.1.	Minimum	4	fő
10.2.	Maximum	16	fő

11. A program során alkalmazott értékelési rendszer

11.1.	Számonkérések formája	Összefoglaló jellegű, rövid szóbeli beszámoló
11.2.	Számonkérések rendszeressége	A képzési nap folyamán kétszer
11.3.	Számonkérések tartalma	Az adott modulban a számonkérésig elhangzott ismeretek, azok alkalmazhatósága. A beszámolókból nyert visszajelzések alapján a tréner felméri, hogy az elhangzott ismereteket a résztvevők milyen mértékben értették meg és mennyire váltak képessé azok alkalmazására.
11.4.	A felnőttek tudásszintjének ellenőrzésére szolgáló módszer(ek)	Folyamatos visszajelzések, interaktív nagycsoportos megbeszélések, rendszeres kérdés-felelet szakaszok
11.5.	Megszerezhető minősítések	Kiválóan megfelelt Megfelelt Nem felelt meg
11.6.	Megszerezhető minősítésekhez tartozó követelményszintek	Kiválóan megfelelt: 90% felett Megfelelt: 50% - 90% között Nem felelt meg: 50% alatt
11.7.	Sikertelen teljesítés(ek) következménye(i)	Egyéni konzultáció a program szüneteiben, nem felelt meg minősítés esetén a modul ismétlésének lehetősége

12. Az előzetesen megszerzett tudás elismerésének módja

Fókuszcsoport (a jelentkezők egy kvázi-reprezentatív mintájával folytatott kiscsoportos beszélgetés), mely során a programmal kapcsolatos elvárások mellett a résztvevők előzetesen megszerzett tudását, rendelkezésre álló ismereteit és készségeit is felméri az oktató.

Lehetőség van a képzés megkezdését megelőző egyéni interjú keretén belül is ugyanerre díjmentesen, hallgatói igény esetén. Az értékelés eredményétől függően díjmentes konzultációs lehetőség biztosítása.

13. A program zárása

13.1.	A program zárásának feltétele(i)	A képzési óraszám 10%-át meg nem haladó hiányzás
13.2.	A program zárásának módja	A program modulzáró értékeléseinek összesítése alapján tanúsítvány kiállítása.

Amennyiben a program záróvizsgával fejeződik be :

13.3.	A záróvizsga rendje	Nincs záróvizsga, a programon megszerzett minősítés az egyes modulok végén kapott minősítések átlaga
13.4.	A záróvizsga követelménye	-

14. A program elvégzését igazoló irat

17.1.	Bizonyítvány		
17.2.	Tanúsítvány	X	
17.3.	Látogatási igazolás		
17.4.	Egyéb		Éspedig:

15. A program elvégzését igazoló irat kiadásának feltételei

15.1.	Képzési díj befizetése
15.2.	Megengedettnél nem nagyobb hiányzás

16. A résztvevők elégedettségére, a képzés megvalósulására, valamint eredményességére vonatkozó információgyűjtés eljárása, a visszajelzések feldolgozásának és hasznosításának módja

16.1. A résztvevők elégedettségére vonatkozó információgyűjtés eljárása és tartalma

Minden modul zárásakor a résztvevők a program tartalmára és hangulatára vonatkozó kérdőívet töltenek ki, melyben részben Likert-skálán, részben nyílt végű kérdésekkel mérjük elégedettségüket.

16.2. A képzés megvalósulására vonatkozó információgyűjtés eljárása és tartalma

A képzés megvalósulására vonatkozóan oktatóink az intézmény által megírt tematikát kapnak az egyes modulokhoz. A Jelenléti íven és haladási naplóban pedig oktatási naponként vezetik, hogy az adott tanórán az előzetesen tervezett tananyagból és feladatokból mi valósult meg, kitérve a hiányzások dokumentált kezelésére is. A modul utolsó napjára vonatkozó oldal kiegészül a képzésen résztvevők teljesítményének összesítésével (hallgatói teljesítési lap).

16.3. A képzés eredményességére vonatkozó információgyűjtés eljárása és tartalma

A fent meghatározott kimeneti szinteket teljesítők számának és arányának rögzítése a Jelenléti ív és haladási naplóban, az így kapott adatok elemzése az éves önértékelés részeként.

A problémás területek és a tananyagba való súlyozott beépítése valamint a résztvevői elégedettség vizsgálata (kérdőív segítségével) és kiértékelése.

16.4. A visszajelzések feldolgozásának és hasznosításának módja

Az visszajelzések képezik az alapját a programok esetleges fejlesztésének, illetve a programot vezető oktatók értékelésében is szerepet játszanak. Ebből kifolyólag vállalati tréning esetén a tréningről készített összefoglaló táblázatot kérésre rendelkezésre bocsátja a cég vezetői részére.

Amennyiben az eredmények szükségessé teszik, úgy az Képzésért Felelős Vezető kezdeményezi a szükséges lépéseket, melyek – személyi kérdések esetén – óralátogatások, egyéni fejlesztés, illetve személyi változások, illetve – programmal kapcsolatos kérdések esetén – programok továbbfejlesztése, átstrukturálása, módszertani elemek áttekintése, fejlesztése lehet.

Az intézmény éves értekezletein az visszajelzések eredményei szintén áttekintésre kerülnek.

A tapasztalatokat (minimum) az éves önértékelés elkészítéskor összesítjük, ennek figyelembe vételével készítjük el a következő évi fejlesztési tervünket, és határozzuk meg minőségcéljainkat, melyet a Szakmai Tanácsadó Testületünk is jóváhagy.

Panasz esetén azonnali intézkedést teszünk.

Budapest, 2010. március 25.

P. H.

Cégszerű aláírás