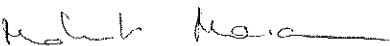


# SZAKÉRTŐI VÉLEMÉNY

Képzés (képzési program) megnevezése	Stressz
Felnőttképző megnevezése és engedélyszáma:	Bács- Szakma Non-profit Közhasznú Zrt. E/2020/000195
Szakértői megállapítások	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. A képzési program tartalma megfelel a felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. törvénynek.</li><li>2. A képzési programban meghatározott tartalommal, feltételekkel és módon, valamint a képzéssel érintett célcsoport számára megszerezhetők a képzési programban megjelölt kompetenciák.</li><li>3. A képzési program minden oldala folyamatos oldalszámozással van ellátva, roncsolás mentesen lefűzve.</li></ol>	
Szakértői vélemény kelte	2020.11.24.
Felnőttképzési szakértő neve, nyilvántartási száma	FSZ/2020/000017
Felnőttképzési szakértő aláírása	

# KÉPZÉSI PROGRAM

## STRESSZ



## KÉPZÉSI PROGRAM

### 1. A képzési program alapadatai

1.1.	Képzés megnevezése:	Stressz
1.2.	A képzés célja:	<p>Megismertetni a résztvevőket a stressz jelentőségével, veszélyével, a stressz kezelés fontosságával. Bemutatni a stressz kialakulásának folyamatát, felismertetni és tudatosítani a résztvevőkkel a munkahelyi és a magánéleti környezetben előforduló stresszorokat (stressz reakciót kiváltó külső inger).</p> <p>Bemutatni a stressz jótékony (inspiráló) és káros hatását.</p> <p>Feloldani a stresszel kapcsolatos esetleges félreértéseket, megismertetni a résztvevőket a stressz kezelésének különböző módszereivel.</p> <p>A fogyatékoságból eredő hátrányok kezelése. Tudatosítani, hogy az állapotukkal kapcsolatos környezeti szabályzók folyamatos változásban vannak.</p>
1.3.	A képzés célcsoportja:	A tankötelezettségi kor betöltésétől a képzés mindenki számára nyitott
1.4.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	<p>A stressz-kezelési technikák hatásossága és eredményessége személyenként eltérő. A képzés során ezért a résztvevőkben tudatosítani szükséges, hogy mindenkinek azt a módszert kell megtalálnia, amelyik számára a legmegfelelőbb. A tananyag egység során ezért fokozott jelentőségű az egymástól való tanulás.</p> <p>Ebben a tananyag egységben a résztvevők odáig jutnak el, hogy felismerik, összegyűjtik, és tréneri segítséggel alkalmazzák saját stresszkezelési technikáikat. A „12. Mentálhigiéné lelki egészségvédelem” tananyag egység folytatja ezt a gyakorlatot, kiegészítve az önsegítő technikákkal kapcsolatos tréneri információátadással és új relaxációs technikák gyakorlásával.</p>

### 2. A képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételei

2.1.	Iskolai végzettség:	Nem szükséges
2.2.	Szakmai végzettség:	Nem szükséges
2.3.	Szakmai gyakorlat:	Nem szükséges
2.4.	Egészségügyi alkalmasság:	Nem szükséges
2.5.	Előzetesen elvárt ismeretek:	Nem szükséges
2.6.	Egyéb feltételek:	tankötelezettségi kor betöltése

### 3. Tervezett képzési idő

3.1.	A képzés óraszám:	8
3.2.	Megengedett hiányzás mértéke:	a hiányzás nem megengedett

#### 4. A képzés tananyagegységei

	A képzés tananyagegységeinek megnevezése: <sup>1</sup>	Óraszám:
4.1.	Stressz	8

##### 4.1. Tananyagegység<sup>2</sup>

4.1.1.	Megnevezése: <sup>3</sup>	Stressz
4.1.2.	Célja:	Megismertetni a résztvevőket a stressz jelentőségével, veszélyével, a stressz kezelés fontosságával. Bemutatni a stressz kialakulásának folyamatát, felismertetni és tudatosítani a résztvevőkkel a munkahelyi és a magánéleti környezetben előforduló stresszorokat (stressz reakciót kiváltó külső inger. Bemutatni a stressz jótékony (inspiráló) és káros hatását. Feloldani a stresszel kapcsolatos esetleges félreértéseket, megismertetni a résztvevőket a stressz kezelésének különböző módszereivel. A fogyatékoságból eredő hátrányok kezelése. Tudatosítani, hogy az állapotukkal kapcsolatos környezeti szabályzók folyamatos változásban vannak.
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	frontális oktatás, távoktatás
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	előadás, workshop, konzultáció, gyakorlat, kiscsoportos megbeszélés
4.1.5.	Óraszám:	8 óra
4.1.6.	Beszámítható óraszám: <sup>4</sup>	8 óra
4.1.7.	Tartalma:	Mi az a stressz? A stressz hatása Egészségünk és a stressz A stressz tünetei A stressz kezelése Néhány tanács a stressz megelőzésére és enyhítésére Hogyan ismerhető fel a stressz?
4.1.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A képzésben résztvevő részvétele a képzésen.

#### 5. Csoportlétszám

5.1	Maximális csoportlétszám: <sup>5</sup> (fő)	30
-----	---	----

<sup>1</sup> A sorok száma bővíthető.

<sup>2</sup> A Tananyagegységeket bemutató alfejezetek száma a 4. pontban szereplő sorok számának megfelelően bővíthető.

<sup>3</sup> Megegyezik az 5.1. sorban feltüntetett megnevezéssel

<sup>4</sup> Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, egyéb esetben nem releváns.

<sup>5</sup> Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.



## 6. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

6.1.	A képzésben résztvevő részvétele a képzésen.
------	--

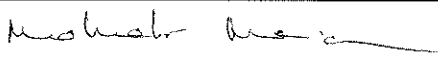
## 7. A képzés zárása

7.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás megnevezése:	TANÚSÍTVÁNY 2013. évi LXXVII. törvény 13/B. § 11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet 22. § (1)
7.2.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei:	A képzésben résztvevő részvétele a képzésen.

## 8. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

8.1.	Személyi feltételek:	Oktató rendelkezzen a képzési tartalomnak megfelelő végzettséggel, de minimum felsőfokú iskolai végzettség és legalább két év tréneri és/vagy oktatói tapasztalat
8.2.	Személyi feltételek biztosításának módja:	Megbízási jogviszony, vagy alkalmazotti jogviszony, vagy vállalkozói szerződés.
8.3.	Tárgyi feltételek:	Résztvevők létszámának megfelelő oktatóterem a hozzá kapcsolódó berendezési tárgyakkal együtt a 393/2013. (XI.12.) Korm. rendelet tárgyi feltételekre vonatkozó követelményei szerint. Nem kontakt óra esetén a számítógép, laptop, internet hozzáférés jelenti a tárgyi feltételeket.
8.4.	Tárgyi feltételek biztosításának módja:	Kontaktórák képzés esetén: tulajdonjog, használati jog vagy bérleti jogviszony. Nem kontakt órák képzés esetén nem releváns.
8.5.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek:	-
8.6.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek biztosításának módja:	-

### 9. Az előzetes minősítés ténye

Szakértő nyilatkozata:	A képzési program előzetes minősítése megtörtént.
Az előzetes minősítés helye:	4200 Hajdúszoboszló, Bányász u. 22. IV/13
Az előzetes minősítés időpontja:	2020.11.24.
Az előzetes minősítést végző felnőttképzési szakértő neve:	Molnár Mariann
Az előzetes minősítést végző felnőttképzési szakértő nyilvántartási száma:	FSZ/2020/000017
Felnőttképzési szakértő aláírása:	
Felnőttképző intézmény képviselőjének aláírása:	