

Fókuszban a megoldás - döntéseink egyéni tényezői, azok külső és belső rendszere

**SZOCIÁLIS TOVÁBBKÉPZÉS TÁJÉKOZTATÓ**

Felnőttképző adatai		
I.1.	A felnőttképző neve	Budapest Esély Nonprofit Kft.
I.2.	A felnőttképző címe:	1084 Budapest Ór u. 5-7.
I.3.	A felnőttképző telefonszáma:	06-1/476-1930
I.3.	A felnőttképző egyéb elérhetőségei:	www.pestesely.hu www.egymasralepnitilos.hu
I.4.	Kapcsolattartó elérhetőségei	Lakatos Ildi lakatosi@pestesely.hu; +3670/321-5683
I.5.	Felnőttképző nyilvántartásba vételi szám	B/2020/000775
I.6.	Felnőttképző engedélyes száma	E/2021/000024

Információk a továbbképzésről		
II.1.	A továbbképzés megnevezése	Fókuszban a megoldás - döntéseink egyéni tényezői, azok külső és belső rendszere
II.2.	A továbbképzés engedélyszáma	S-05-013/2023
II.3.	A továbbképzési program típusa	Szakmai személyiségfejlesztő foglalkozás
II.4.	A továbbképzés pontértéke	32 pont
II.5.	A továbbképzés óraszama	25 óra (elmélet 0 óra, gyakorlat 25 óra)
II.6.	A továbbképzés minősítésének érvényességi ideje	2026. szeptember 30.
II.7.	A továbbképzés elvégzésével megszerezhető dokumentum	Igazolás
II.8.	A továbbképzés során nyújtott teljesítmény ellenőrzésének, értékelésének módja	Nincs számonkérés, a részvétel alapján a tréner szóbeli, egyéni értékelést ad a résztvevőnek.
II.9.	A megengedett hiányzás mértéke	10 %      2,5 óra
II.10.	A továbbképzés intenzitása	Három egymást követő nap
II.11.	A továbbképzés helye(i)	1084 Budapest Ór u. 5-7.
II.12.	A továbbképzés díja	45.000 Ft, azaz negyvenötezer forint, amelyet a Főváros képzővel kötött közszolgáltatási szerződés keretében finanszíroz, a résztvevők számára térítésmentes. A közszolgáltatási szerződés keretében nem finanszírozott képzésekre egyedi árajánlatot adunk.
II.13.	A továbbképzés célja	A segítő (szociális) területen dolgozók reziliencia és a változáskezelési képességeinek fejlesztése.
II.14.	A továbbképzés időpontja	Felhívásban található időpontban
II.15.	A továbbképzés formája	személyes
II.16.	A továbbképzésre való jelentkezés módja(i)	www.egymasralepnitilos.hu; www.pestesely.hu vagy oldalon található jelentkezési lapon

## Fókuszban a megoldás - döntéseink egyéni tényezői, azok külső és belső rendszere

### A továbbképzés tananyagegységei

(A továbbképzési modulok sorrendváltozásának jogát fenntartjuk!)

Megnevezés	Óraszám
<b>Bevezetés, „megérkezés” és felkészülés, ráhangolódás, csapat kohézió</b>	1
<b>Külső és belső környezet, erőforrások:</b> - Milyen lehet a környezet? - Melyek lehetnek a külső és belső erőforrások? - Segítség az aktuális, szubjektív helyzetkép meghatározásához	2
<b>Döntési és választási helyzetek, fogalmak:</b> - Mikor van döntési helyzet? Segítség a döntési helyzet felismeréséhez/azonosításához. A döntési helyzet jellemzői. - Döntés és befolyásolás - Hogyan befolyásolhatóak a döntések, választások	2
<b>Belső stabilitás és egyensúly - Mentális és fizikai egészség</b> - A boldogságszintek - Koherencia, „önegyüttérzés” és „énhatékonyság” - A döntési „kényszer” és feszültség: szorongás és kezelése	3
<b>Életerületek közötti egyensúly:</b> - Munka és magánélet - szerepeink és „zsonglőrködés” <b>Erőforrásaink harmóniában:</b> - érzelmi - szellemi - fizikai	2
<b>Kockázatvállalás és elköteleződés</b> - Tervezési stratégiák - Időgazdálkodás <b>Én és a környezetem</b> - A döntések és választások következményei	1
<b>Motiváció:</b> - Motivációs szintek - Saját motiváció fejlesztése - Ügyfelek motiváció fejlesztése a hatékony együttműködés érdekében. - Mindkét területen a külső és belső motiváció	3
<b>Coach eszköztár:</b> - Elérni kívánt hatások, célok meghatározása - Erőforrások felkutatása a múltban és a jelenben - Hatékony kommunikáció (meghallgatás, támogatás) - Jó kérdések alkalmazása - Lépések a cél magvalósítása érdekében - Új utak felismerése Apró eredmények, sikerek értékelése	4,5
<b>Megvalósítás:</b> - Cselekvés, a döntéseink megvalósítása - Rugalmasság és mozgástér	1,5
<b>Az elhangzottak és tanultak implementálása a valós szituációkra</b>	4
<b>Értékelés és lezárás</b>	1