

Stresszkezelés és kiégés prevenció művészetterápiás eszközökkel és asszertív kommunikációval

PEDAGÓGUS TOVÁBBKÉPZÉS TÁJÉKOZTATÓ

Felnőttképző adatai		
I.1.	A felnőttképző neve	Budapest Esély Nonprofit Kft.
I.2.	A felnőttképző címe:	1084 Budapest Őr 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	Stresszkezelés és kiégés prevenció művészetterápiás eszközökkel és asszertív kommunikációval
II.2.	A továbbképzés alapítási engedély száma	424/10/2020
II.3.	A továbbképzés adatszolgáltatás regisztrációs száma	D/4819/2020
II.4.	A továbbképzés pontértéke	30 pont
II.5.	A továbbképzés óraszama	30 óra (elmélet 0 óra, gyakorlat 30 óra)
II.6.	A továbbképzés minősítésének érvényességi ideje	2025. szeptember 01.
II.7.	A továbbképzés elvégzésével megszerezhető dokumentum	Tanúsítvány
II.8.	A továbbképzés során nyújtott teljesítmény ellenőrzésének, értékelésének módja	Záró ellenőrzés a reflexiós levél. Formai követelmény: 1-3 oldal, Times New Roman 12-es betűméret, 1,5-es sorköz
II.9.	A megengedett hiányzás mértéke	0 % 0 óra
II.10.	A továbbképzés intenzitása	Három egymást követő nap
II.11.	A továbbképzés helye(i)	1084 Budapest Őr u. 5-7.
II.12.	A továbbképzés díja	A Főváros a képzővel kötött közszolgáltatási szerződés keretében finanszírozza, ezért a résztvevők számára térítésmentes. A közszolgáltatási szerződés keretében nem finanszírozott képzésekre egyedi árajánlatot adunk.
II.13.	A továbbképzés célja	A tréning azzal a céllal született, hogy a pedagógusoknak olyan információkat, technikákat, eszközöket adjon, melyekkel egyszerűen és hatékonyan tudnak hatni saját stresszszintjükre, és így hatékony prevenciót biztosítsanak a kiégés ellen. A résztvevő pedagógusok bővítsék eszköztárukat

Stresszkezelés és kiégés prevenció művészetterápiás eszközökkel és asszertív kommunikációval

		a stresszkezelés terén. Célunk, hogy megismertessük velük a stresszhez kapcsolódó elméleti kereteket és néhány kézenfekvő, egyszerű stresszkezelési technikát.
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

A továbbképzés tananyagegységei

(A továbbképzési modulok sorrendváltozásának jogát fenntartjuk!)

Megnevezés	Óraszám
Fogalmak a stressz témakörében	3
Az egyéni tudatosság szerepe a stresszkezelésben Egyéni célok meghatározása, jövőkép kialakítás; Az alkotás stresszcsökkentő szerepe; Légzőgyakorlatok és relaxáció a stressz ellen; A mozgás szerepe a megküzdésben; A TA személyiség szerkezete és a felnőtt énállapot; Gordon modell; Elfogadható és nem elfogadható viselkedések;	22,5
A kiégés tünetei, okai, folyamata Film részlet feldolgozása; Energiamérleg	4,5