

KÉPZÉSI PROGRAM

(az Fktv. 12. §-a alapján, Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről)

Képzés megnevezése	Veszteségek kezelése és reziliencia fejlesztés az egészségügyi dolgozók számára
A képzés angol nyelvű megnevezése	Dealing with Loss and Resilience Building for Healthcare Professionals
A képzés német nyelvű megnevezése	Umgang mit Verlusten und Resilienzförderung für medizinisches Fachpersonal
A képzés formája	Kontaktórák (személyes)
Képzés célja:	Az érzelmi kimerülés (természetesen a folyamatos testi és szellemi megterheltség mellett) hatással vannak a dolgozó személyes jólétére, magánéletének egyensúlyára, saját egészségének fenntartására. A szakemberek a betegekkel folyamatos kontaktusban vannak, miközben találkoznak az elmúlással, az emberi élet törékenységeivel és számtalan esetben a végesség átélésével. Az elhivatott, sokrétű tudással rendelkező ápolók, szakápolók, asszisztensek, technikusok, gyógytornászok, dietetikusok, mentőtisztek, hospice ellátók, sürgősségi szakdolgozók, gyermekápolók) találkozhatnak az interperszonális kapcsolataik átrendeződésével és stresszhelyzetekkel egyaránt. A gyászreakciók felismerése, és ennek kezelése, támogatása fontos lehet a stabil szakmai én és az énhatákonyság, a teammunka hatékonyságának szempontjából a mindennapi munkában. A dolgozók egészségét támogatja, ha mihamarabb a megfelelő pszichés ellenállóképességgel tudnak visszatérni a munkába. Ez önismeretet, önreflexiós készséget kíván meg minden embertől. Fontos, hogy felismerje a szakember milyen hatással van rá veszteség élmény, a stresszt okozó ingerek, és milyen lehetőségeink és készségeink vannak ezek kezelésére, önmagunk támogatására. A munkáját végző ember a növekedési szemléletmód elsajátításával rugalmasabban alkalmazkodik a váratlan nehézségekhez, és reziliensebbé válik mind egyéni, mind csoportos helyzetekben. A továbbképzés során gyakorolt asszertív kommunikáció támogatja, hogy magabiztosabban, kezdeményezőbben és

	hatékonyabban igazodjon el a mindennapi szakmai interakciókban és döntési helyzetekben. A résztvevő megismerje a stresszkezelés releváns módszereit, valamint ezek gyakorlati alkalmazási lehetőségeit, így képessé válik saját terhelhetőségi határainak felismerésére, jelzésére és tudatosabb kezelésére. A résztvevő továbbá elmélyítse azon attitűdjeit, amelyek a szakmákban nélkülözhetetlenek: az empátikus jelenlétet, a reflektív gondolkodást, a szakmai felelősségvállalást és határainak egészséges kijelölését. Ennek eredményeként a továbbképzés hozzájárul egy kiegyensúlyozottabb, önazonosabb és hosszú távon fenntartható szakmai működés kialakításához, valamint erősíti a közösségi és team-alapú együttműködés minőségét.
Képzés célcsoportja	Betegellátásban dolgozó egészségügyi szakemberek (egészségügyi szakdolgozók, orvosok).
A képzés során megszerezhető kompetenciák:	Megszerezhető kompetenciák: Önreflexió és érzelmi önszabályozás alkalmazásának képessége a szakmai szerepben Saját veszteségek felismerésének és tudatos feldolgozásának képessége, valamint adaptív megküzdési stratégiák alkalmazása. • A munkavégzés során megjelenő saját veszteségek felismerésének képessége. • A megfelelő tér megteremtésének képessége a veszteségek tudatos átgondolására és feldolgozására. • Önreflexiós készségek alkalmazása a szakmai szerepben. • Érzelmi tudatosság és határok felismerésének képessége a szakmai működés során. • Saját egészségi állapottal és jólléttel való tudatos foglalkozás képessége. Gyász- és veszteségkezelési szakmai kompetenciák • A gyász stádiumainak felismerésére és normalizálására való képesség a szakmai munka során. • Kudarcélmények adaptív újraértelmezésének képessége erőforrás-orientált szemlélet alkalmazásával. Stressz-, reziliencia- és változáskezelési kompetenciák • Akut stresszhelyzetek felismerésének és hatékony kezelésének képessége. • Reziliens működés fenntartásának képessége kihívást jelentő szakmai helyzetekben.

	- Hatékony változáskezelési stratégiák alkalmazásának képessége. - Az „itt és most”, tudatos jelenlét alkalmazásának képessége a szakmai hatékonyság növelése érdekében. Kapcsolatfenntartási és interperszonális kompetenciák - A pácienssel való szakmai kapcsolódás tudatos szabályozásának képessége (bevonódás és eltávolodás egyensúlya). - Interperszonális helyzetekhez való rugalmas alkalmazkodás képessége (AQ). - Együttműködési készségek alkalmazása a kiegyensúlyozottabb szakmai működés érdekében.		
A képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételei:	- Orvosok, egészségügyi szakdolgozók, vagy pszichoszociális ellátást végző szakemberek szakirányú végzettségének igazolása. - Aktív betegellátási gyakorlat (igazolva a munkahely nevének, címének megadásával). - Képzési díj befizetése. - Maximum 15% hiányzás vállalása a folyamatból.		
A képzésen való részvétel feltételei	Együttműködés a képzés szervezőjével, oktatóival.		
Képzési idő:	30 óra		
Megengedett hiányzás mértéke:	A kontaktórák 15%-a		
Tanegységek, tematika			
Tanegység neve	Tanegység célja	Tanegység tartalma	Tanegység óraszám
Veszteségek és munkahelyi szerep	A cél egy biztonságos, támogató csoportlétkör kialakítása, valamint az, hogy a résztvevők fokozatosan megérkezzenek a veszteség témájához, és elinduljon bennük egy önreflektív folyamat.	Megismerkedés, kapcsolati szerződés, a képzési program tematikájának ismertetése. „Én és a veszteségeim” – egyéni művészetterápiás feladat: Reflektív jellegű beszélgetés, ami főként arra fókuszál, milyen érzés volt az alkotás folyamata. Elméleti előadás következik: a résztvevők a gyász fogalmáról, különböző veszteségtípusokról,	5

		valamint a komplikált vagy elakadt gyász jelenségéről hallgathatnak a témához illő gondolatokat. <i>Tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei: tananyagegységről önálló igazolás nem adható ki.</i> <i>Képzési módszerek: feladatmegoldás, kérdező-visszacsatolás, kooperatív technikák, szituációs feladatok, önreflektív tanulás, esettanulmány feldolgozása.</i> <i>Képzési munkaforma: személyes jelenlétet igénylő kontaktóra.</i>	
Gyász és a veszteség pszichológiája, a gyász megértése segítő szerepben	A továbbképzés második napja nagy hangsúlyt fektet a gyász hatásainak elméletén túl a saját élmények tudatosítására, az empátikus kapcsolódás fejlesztésére, és teret ad a résztvevők biztonságos, önkéntes, saját élményeken alapuló megosztásainak is a veszteségekkel kapcsolatban.	Előadás a gyermekek és felnőttek gyászreakcióinak sajátosságairól, valamint a szakmai és magánéleti gyász eltéréseit ismerik meg a résztvevők. Kérdésdoboz: A beszélgetést egy „Kérdésdoboz” követi, ahol a résztvevők anonim módon tehetnek fel kérdéseket a gyász témájával kapcsolatban. Veszteségdiagram (életút-diagram): A következő feladat a Veszteség-diagram (életút-diagram) elkészítése. Érzelempártyák: Minden résztvevő húz egy pártyát, amelyen egy gyászhoz	

		kapcsolódó érzés szerepel, például düh, bűntudat, megkönnyebbülés, tehetetlenség vagy remény. Páros beszélgetésben való feldolgozása a témának. Relaxációs gyakorlat. Előadás: a foglalkozás és a gyász összefüggései: hogyan hat a segítő munka során megélt veszteség a szakemberre; a gyász testi vetületei, a testben megjelenő tünetek, testi reakciók, a test és lélek kapcsolatának szerepe a gyászfolyamatban; a gyász és a függőségek kapcsolata. <i>Tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei: tananyagegységről önálló igazolás nem adható ki.</i> <i>Képzési módszerek: feladatmegoldás, kérdés-visszacsatolás, kooperatív technikák, szituációs feladatok, önreflektív tanulás, esettanulmány feldolgozása.</i> <i>Képzési munkaforma: személyes jelenlétet igénylő kontaktóra.</i>	5
A reziliens „Én”. Megküzdések és erőforrások	A reziliencia kialakításának	Érzelem kör, metafora rajz, a reziliencia fogalmának tisztasága. Erőforrás térkép készítése a szociális háló	

	megalapozása, fejlesztése.	áttekintésével és korábbi adaptív megküzdések erősítésével. Saját megküzdési stratégiák feltárása páros beszélgetésben. Előadás a kiégésről, a stresszről és stresszkezelési lehetőségekről. <i>Tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei: tananyagegységről önálló igazolás nem adható ki.</i> <i>Képzési módszerek: feladatmegoldás, kérdező-visszacsatolás, kooperatív technikák, szituációs feladatok, önreflektív tanulás, esettanulmány feldolgozása.</i> <i>Képzési munkaforma: személyes jelenlétet igénylő kontaktóra.</i>	7,5
Érzelmi intelligencia és alkalmazkodó képesség	Megküzdési minták feltérképezése, egyéni és közösségi erőforrások tudatosítása.	Reziliencia gyakorlat a visszajelző csoport módszerével. Saját munkahelyi önreflektív kérdés megalkotása. Énközlés és asszertív kommunikáció alkalmazása – gyakorlatok. Előadás az érzelmi (EQ) és alkalmazkodási (AQ) intelligencia témaköreiről. Növekedési szemléletmód megismerése. Hálanapló. <i>Tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei: tananyagegységről önálló igazolás nem adható ki.</i> <i>Képzési módszerek: feladatmegoldás, kérdező-</i>	7,5

		<i>visszacsatolás, kooperatív technikák, szituációs feladatok, önreflektív tanulás, esettanulmány feldolgozása.</i> <i>Képzési munkaforma: személyes jelenlétet igénylő kontaktóra.</i>	
Megküzdési technikák és közösségi erőforrások	Konkrét, reziliens eszköztár összeállítása, integráció, lezárás, rituálé, tudatosítani, hogyan viszik tovább a tanultakat a résztvevők.	Önkép, saját értékek tisztázása, aktuális szakmai kérdéses körüljárása. Akcióterv készítése a következő kihívást jelentő időszakhoz. Előadás a változás és ellenállás kapcsolatáról. Vizsgafeladat (teszt és önreflexiós kérdések) megoldása. Képzésről való élmények megosztása, visszajelzés. Lezárás. <i>Tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei: tananyagegységről önálló igazolás nem adható ki.</i> <i>Képzési módszerek: feladatmegoldás, kérdezés-visszacsatolás, kooperatív technikák, szituációs feladatok, önreflektív tanulás, esettanulmány feldolgozása.</i> <i>Képzési munkaforma: személyes jelenlétet igénylő kontaktóra.</i>	5
Kontaktórák száma			
30 óra			
Beszámítható óraszám			
0 óra			
Beszámított óraszám jele	Beszámított óra száma		
-			

A zárt rendszerű elektronikus távoktatás kivételével a maximális csoportlétszám
12 fő
A képzésben résztvevő teljesítményének értékelése
Záró dolgozat feleletválasztós és nyitott önreflexiós kérdések alapján. 21/30 pont (70%) elérése, és megfelelt minősítés megszerzése.
A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei
A képzésről a maximális hiányzás 15%. 70%-os (megfelelt) teszt teljesítése.
Amennyiben a záróvizsga feladat nem felelt meg, úgy a javítás egy alkalommal megismételhető. A nem felelt meg eredmény kiértékelésétől számított 7 napon belül szükséges beküldeni az új beadandó dolgozatot.
Pótlás lehetősége
A hiányzott kontaktórák (tanegységnyi) anyagát írásos feladattal lehet teljesíteni. A képzés utolsó kontaktórájától számított 30 napon belül (nyomós indokkal, külön igazolás ellenében) szükséges a záró tesztet elkészíteni.

SZEMÉLYI ÉS TÁRGYI FELTÉTELEK

Képzési program végrehajtásához szükséges személyi feltételek	Felsőfokú végzettségű szakemberek, akiknek szakirányú fejlesztői képesítésük, gyakorlatuk van.
Személyi feltételek biztosításának módja	A képzésen a felnőttképző is oktat, valamint kizárólag az oktatói feladatokra felnőttképző vállalkozási szerződést köt. Az összes felnőttképzéshez kapcsolódó jogszabályi feladatot, adminisztrációt, bejelentést kizárólag a programot készítő egyéni vállalkozó látja el és egy személyben felelős érte.
Képzési program végrehajtásához szükséges tárgyi feltételek	- Csoportszoba - Székek - Flipchart tábla - Projektor Képzési eszközök/tréning eszközök
Tárgyi feltételek biztosításának módja	A felnőttképző a Budapest VI., Révay utca 14. / Budapest XIII. Hegedűs Gyula utca 63. címen termet bérel a képzés lebonyolítására, melyekhez a berendezések adottak. Felnőttképző saját eszközeit, vállalkozási szerződés esetén a további

Felnőttképző neve: TEREM TUDÁS ÉS ÖNREFLEXIÓ AKADÉMIA KORLÁTOLT FELELŐSSÉGŰ TÁRSASÁG

Felnőttképzési nyilvántartási száma: B/2026/000712

Saját fejlesztésű, bejelentéssel, nem belső, hatósági képzés

A képzés megnevezése: Veszteségek kezelése és rezilienciafejlesztés az egészségügyi dolgozók számára Copyright ©
Minden jog fenntartva!

	oktatók saját képzési eszközeit használva állnak rendelkezésre a résztvevők számára.
Egyéb speciális feltételek a képzés megvalósításához: -	

A KÉPZÉS ELVÉGZÉSÉT IGAZOLÓ DOKUMENTUM

A Felnőttképzési Adatszolgáltatási Rendszerből generált tanúsítvány.
--