

PROGRAMAKKREDITÁCIÓS TANÚSÍTVÁNY

A Felnőttképzési Akkreditáló Testület a felnőttképzést folytató intézmények és a felnőttképzési programok akkreditációjának szabályairól szóló 22/2004. (II. 16.) Kormányrendelet alapján lefolytatott programakkreditációs eljárás eredményeként tanúsítja, hogy a felnőttképzést folytató intézmények nyilvántartásában **01-0325-04** szám alatt bejegyzett

Soter-Line Oktatási, Továbbképző és Szolgáltató Korlátolt Felelősségű Társaság


melynek székhelye: 1073 Budapest, Erzsébet krt. 7.

által folytatott **100** óraszámú **Stressz és konfliktuskezelés** elnevezésű képzési programja, melynek alapján a mellékletben részletezett kompetenciák szerezhetők meg, megfelel a 24/2004. (VI. 22.) FMM rendeletben előírt akkreditációs követelményeknek.

Az akkreditáció érvényes: **2011. június 29. - 2015. június 29.** napjáig.

Budapest, 2011. június 29.




Szántó Zoltán
elnök

Iktatószám: 7 633/6/2011
Ügyintéző: Baráth Emese 06-1/433-1758
Tárgy: programakkreditációs kérelemnek
helyt adó határozat

HATÁROZAT

A(z) **Soter-Line Oktatási, Továbbképző és Szolgáltató Korlátolt Felelősségű Társaság** (székhely: 1073 Budapest, Erzsébet krt. 7.) **100** óraszámú **Stressz és konfliktuskezelés** elnevezésű programakkreditáció iránti kérelmének a Felnőttképzési Akkreditáló Testület

helyt ad,

és az erről szóló tanúsítványt 2011. június 29. - 2015. június 29. időtartamra **PL-5676** lajstromszám alatt kiállítani rendeli.

A jogorvoslatról való tájékoztatás és a határozat indokolásának mellőzése a közigazgatási hatósági eljárás és szolgáltatás általános szabályairól szóló 2004. évi CXL. Törvény (Ket) 72. § (4) bekezdésében foglaltakon alapszik.

Budapest, 2011. június 29.




Szántó Zoltán
elnök

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5676**

PROGRAMAKKREDITÁCIÓS TANÚSÍTVÁNY (melléklet)

A(z) „**Stressz és konfliktuskezelés**” képzési program során megszerezhető kompetenciák:

A résztvevő elsajátítja a stressz- és konfliktuskezeléshez szükséges asszertív kommunikációs alapokat.

A résztvevő elsajátítja a konfliktuskezelési módszereket.

A résztvevő elsajátítja, hogy miként tud megelőzni olyan konfliktusokat, amelyeknek nincsen előrevívő hatásuk.

A résztvevő megismeri a stresszkezelési és megküzdési technikákat, képes lesz felismerni, hogy számára mely technikák alkalmazása jelent megoldást.

A résztvevők felsimerik az optimális stressz-szintet, s technikákat sajátítanak el annak fenntartására, a túlzott mértékű stressz elkerülésére / vele való szembenézésre, valamint a kiégés megelőzésére vonatkozóan.

1. modul: **A stressz- és konfliktuskezelés kommunikációs alapjai**

A résztvevő megismeri a főbb személyiség- és kommunikációs típusokat (DISzK alapján), képes lesz beazonosítani a környezetében élő személyeket ezen kategóriák szerint.

A résztvevő tudatosítja saját erősségeit és fejlesztendő területeit.

A résztvevő képes lesz pozitív képet kialakítani önmagáról.

A résztvevő megérti az önértékelés és az érzelmi intelligencia összefüggéseit.

A résztvevő megtanulja alkalmazni az asszertív kommunikációs technikákat, megismerkedik az egyes magatartásfajtákkal.

A résztvevő megtanulja asszertíven kezelni a konfliktus- és stresszhelyzeteket.

2. modul: **Lépjünk időben – Konfliktusok kialakulása és megelőzése**

A résztvevő megismeri a konfliktusok fogalmát, típusait.

A résztvevő tudatosítja saját konfliktuskezelési szokásait, személyiségétől függő lehetőségeit.

A résztvevő megismeri a konfliktus előnyeit és hátrányait, ill. a konfliktus konstruktivitását.

A résztvevő tudatosítja saját viselkedését a váratlan, konfliktussal járó helyzetekben.

A résztvevő megtanulja a konfliktusokat saját erősségeit kiaknázva tudatosan kezelni.

3. modul: **Konfliktuskezelési módszerek**

A résztvevő megismeri és fenn tudja tartani az optimális izgalmi állapotot.

A résztvevő képes lesz felismerni és kezelni az álkonfliktusokat.

A résztvevő megismeri, hogyan alakítható egy negatív konfliktus pozitív élménnyé.

Fokozódik a résztvevő kreativitása a konfliktusmegoldás terén.

A résztvevő megismeri a fő konfliktusmegoldó stratégiákat.

4. modul: **Stresszkezelési módszerek, megküzdési stratégiák**

A résztvevő megismeri a különböző megküzdési stratégiákat, amelyeket stresszhelyzetben alkalmazhat.

A résztvevő képes lesz a megfelelő stratégiákat az aktuális helyzetekhez igazítani.

A résztvevő megtanulja fenntartani érzelmi stabilitását a stresszhelyzetekben is.

A résztvevő megtanul pozitívan kommunikálni válsághelyzetekben.

A résztvevő megtanulja kialakítani a győztes – győztes helyzeteket.

5. modul: **Proaktivitás, a stressz és a kiegész megelőzése**

A résztvevő megismeri azokat a tényezőket, amelyek helytelen kezelése fokozott stresszt vált ki.

A résztvevő képessé válik hatékonyan kezelni az idejét és kilépni a teljesítménykényszer negatív hatásai alól.

A résztvevő képessé válik a döntéshozásainál elemezni a lehetséges kockázatokat, majd vállalni a felelősséget.

A résztvevő megtanulja, hogyan kezelje a kommunikációs zavarokat és a munkaköri stresszhelyzeteket.

A résztvevő megismeri az optimális terhelés kialakításának és fenntartásának módját.

A résztvevő megtanulja fejleszteni proaktivitását.