

## TÁJÉKOZTATÓ A KÉPZÉSRŐL ÉS AZ ÜGYFÉLSZOLGÁLAT ELÉRHETŐSÉGÉRŐL

### A képzés megnevezése: Ép test – ép lélek- képzés Nyilvántartásba vételi száma: E-000333/2014/D082

**A képzés célja:** A képzés célja az elméleti és a gyakorlati feladatok során a résztvevők megismerjék az egészséges életvitel és a kiegyensúlyozott munka-magánélet, a testi - lelki egészség alapjait. A képzés segít megérteni, hogy az egészségfejlesztés egy általános jobb életminőség kialakítására törekszik, mely túlmutat pusztán a "nem beteg" állapotot. Egy olyan komplex mechanizmusról van szó, melynek az orvosi szempontokon túl szociális, gazdasági, pszichológiai és kulturális aspektusai is vannak, sikeres kivitelezéséhez szükséges a kormányok, az egészségi, gazdasági, szociális szektorok, az önkéntes szerveződések, a helyi hatóságok, az ipar és a média összehangolt működése. A képzés a testi egészségfejlesztés elemein túl a mentális (lelki) egészség fejlesztéséhez szükséges gyakorlatokat, ismerteket is közvetíti.

**A programba való bekapcsolódás feltételei:**  
betöltött 18. életév

**A képzés során megszerzhető kompetenciák:**

- A résztvevő képes lesz alkalmazni az egészségtudatos gondolkodás alapelveit a testi és lelki egészség területén
- A résztvevő képes lesz kivitelezni olyan tevékenységeket, amelyekkel az életét egészségesebbé, a munkahelyi és otthoni környezet egészségesebb lehet
- A résztvevő megismeri, hogyan lehet tenni azért – külön-külön és közösen –, hogy egészségesebbek, kiegyensúlyozottabbak és hatékonyabbak legyünk
- A résztvevő elsajátítja a testi egészség mellett a mentális egészség alapjait, és megérti ezek fontosságát

**A képzés óraszám:** 30 óra

Elméleti órák száma: 8 óra

Gyakorlati órák száma: 22 óra

**A megszerzhető képesítés, a képzés elvégzését igazoló dokumentum megnevezése:** Tanúsítvány

**Ügyfélszolgálat, panasztételi lehetőség, a képzési program megtekintésének lehetősége:**

Ügyfélszolgálat címe:	1043 Budapest, Csányi László u. 34. B.ép. 103.	
Levelezési cím:	1043 Budapest, Csányi László u. 34. B.ép. 103.	
Telefonszám:	06-70/426-9721	
Fax:	06-1/788-2778	
Elektronikus levelezési cím:	<a href="mailto:info@furkeszholding.hu">info@furkeszholding.hu</a>	
Weblap cím:	<a href="http://www.furkeszholding.hu">www.furkeszholding.hu</a>	
Ügyfélszolgálat idő	hétfő	09.00 – 17.00
	kedd	09.00 – 17.00
	szerda	09.00 – 17.00
	csütörtök	09.00 – 17.00
	péntek	09.00 – 17.00
	szombat	----
	vasárnap	----