



TÁJÉKOZTATÓ A KÉPZÉSRŐL ÉS AZ ÜGYFÉLSZOLGÁLAT ELÉRHETŐSÉGÉRŐL

A képzés megnevezése: Stresszkezelési technikák távoktatásos tréning Nyilvántartásba vételi száma: E-000333/2014/D146

A képzés célja: A képzés célja, hogy megismertesse a résztvevőt a stressz fogalmával, kialakulásával, technikákat, eszközöket, módszereket kapjon a mindennapokban használható ismereteket beépíthesse életvitelébe, mind a munkahelyen, mind pedig a magánéletében.

A programba való bekapcsolódás feltételei:

- Írás- és olvasáskészség magyar nyelven, melyet a felnőttképzési szerződés aláírása igazol.
- A képzésbe való bekapcsolódás feltétele, hogy a jelentkező elsősorban szellemi munkavégzésre irányuló munkavállalói múlttal vagy munkavállalói illetve egyéni vállalkozói státusszal rendelkezzen.
- Minden résztvevővel a felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. törvény (Fktv.) által meghatározott tartalmú felnőttképzési szerződést kell kötni.

Az esetlegesen korábban megszerzett előzetes tudás mérését képző intézmény az Fktv. és egyéb vonatkozó jogszabály előírásai szerint biztosítja igény esetén.

A felnőttképzési szerződésben a jogszabályi előírásoknak megfelelően feltüntetésre kerül az előzetes tudás beszámítása.

A képzés során megszerezhető kompetenciák:

- A résztvevő ismeri és felismeri a stressz mechanizmusát és kialakulásának folyamatát
- A résztvevő képes lesz felismerni saját és mások stresszmintázatát
- A résztvevő ismeri a stresszorok jelentését és „értékét”, életében meg tudja határozni a stresszorokat.
- A résztvevő elsajátítja a saját stresszintjének mértékét, megelőzni képes a túlzott stresszt életében.
- A résztvevő gyakorlatot a stresszkezelési technikák helyes használatában és ezt használni képes a mindennapokban.
- A résztvevő ismeri a munka és magánélet közötti egyensúly fontosságát és képes ezt harmonikusan fenntartani munkahelyén és magánéletében egyaránt.

A képzés óraszám: 30 óra (melyből 20 óra önálló felkészülés, 10 óra online csoportos konzultáció)

Elméleti órák száma: 0 óra

Gyakorlati órák száma: 30 óra (melyből 20 óra önálló felkészülés, 10 óra online csoportos konzultáció)

A megszerezhető képesítés, a képzés elvégzését igazoló dokumentum megnevezése: Tanúsítvány

Ügyfélszolgálat, panasztételi lehetőség, a képzési program megtekintésének lehetősége:

Ügyfélszolgálat címe:	1043 Budapest, Csányi László u. 34.	
Levelezési cím:	1043 Budapest, Csányi László u. 34.	
Telefonszám:	06-70/426-9721	
Fax:	06-1/788-2778	
Elektronikus levelezési cím:	info@furkeszholding.hu	
Weblap cím:	www.furkeszholding.hu	
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	----