



HATÉKONY ÖNMENEDZSMENT

Engedélyszám: E-000158/2014/D136



E-LEARNING TANULÁSI PROGRAM ISMERTETŐ



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



A program célja

A program közvetlen célja az alapvető, mindennapi életvitel hatékonyabbá tételéhez lehetőséget adó szervezési módszerek elsajátítása, a pozitív, megoldáscentrikus megközelítésnek, mint szemléletnek a fejlesztése.

A képzés fejleszti a hatékony, saját érdekeit érvényesítő, mások érdekeit tiszteletben tartó viselkedést.

A program során a résztvevők alapszintű ismereteket és technikákat sajátítanak el az attitűd formálás, tervezési és időbeosztási technikák, önbizalom, önismeret és társas interakciók (kommunikáció, együttműködés) területén.



Célcsoport

Olyan 16 és 64 év közötti felnőttek, akik a mindennapi életvitel hatékonyabbá tétele iránt érdeklődnek.



Főbb témakörök

1. Bevezetés
2. Hatékony önmenedzsment
3. Önismeret és kapcsolatmenedzsment
4. Érzelmi intelligencia
5. Perfekcionizmus
6. A kiegészítés és reziliencia
7. Idő-, pénz- és feladatmenedzsment
8. Munka-magánélet egyensúly
9. Az önmenedzsment fejlesztése
10. A pozitív pszichológia alapjai

Fejlesztett kompetenciák

A program hozzájárul ahhoz, hogy a résztvevő képessé váljon:

- ◆ a pozitív beállítódás megértésére és alkalmazására;
- ◆ prioritások megnevezésére és értékelésére, a saját szempontból való értelmezésére, ezekre épülő célok kitűzésére;
- ◆ időkezelési- és tervezési módszerek, eszközök alkalmazására a hatékonyabb életvitel érdekében;
- ◆ személyes általános önkép felállítására, ezen keresztül az önbizalom, magabiztosság fejlesztésére;
- ◆ kommunikációjának hatékonyabbá tételére társas konfliktushelyzetekben;
- ◆ hatékonyabb kapcsolatteremtésre társas helyzetekben (akár idegen környezetben is);
- ◆ digitális eszközök alkalmazására, amelyek a hétköznapi adminisztrációs feladatokat egyszerűsítik és gyorsítják.



20 órás, **ingyenes** e-learning kompetenciafejlesztő képzések, a NYITOK hálózat szervezésében, amelyek tanúsítvány megszerzésével zárulnak. Érdeklődni a **06 20 388 7227** számon, illetve a **kepzes@nyitok.hu** címen lehet. Bővebb információ: **www.nyitok.hu** **www.facebook.com/nyitok3**

SZETT



SZÖVETSÉG AZ
ÉLETEN ÁT TARTÓ
TANULÁSÉRT

Szövetség az Életen Át Tartó Tanulásért
Cím: 4025 Debrecen, Nyugati utca 26. I/1.
Telefon: +36 (52) 747-452
E-mail: info@nyitok.hu
Felnőttképzési engedély száma: E- 000158/2014



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKETÉS A JÖVŐBE