**LELKI EGÉSZSÉGVÉDELEM TÁMOGATÁSA**

**című felnőttképzés (E-001340/2015/D001)**

**KÉPZÉSI TÁJÉKOZTATÓJA**

A képzési program célja: A résztvevők ismerjék meg, miként őrizhetik meg saját és környezetükben élő emberek lelki egészségét mind a magánéletben, mind munkájuk végzése közben. Ismerjenek meg egy hatékony, a lelki egészségvédelmet szolgáló módszert, mellyel az érzékelésük, énképük, önismeretük, empátiás és kommunikációs készségük, kreativitásuk fejlődhet.

A képzési program célcsoportja: 18 évet betöltött felnőttek

A képzés során megszerezhető kompetenciák: A képzésben résztvevő megismeri a mozgás jelentőségét és hatását az idegrendszerre, lelki folyamatokra, a mozgás fejlesztésének lehetőségeit a kiegyensúlyozott életvitelhez, a verbális és nonverbális információkra való együttes figyelés jelentőségét, az érintés, mozgatás szerepét a szenzoros integrációban, az egyéni ritmusok megtalálásnak jelentőségét az egészség megőrzésében, a kölcsönös bizalom, a kooperáció jelentőségét a lelki egészségvédelem támogatásában. A képzésben résztvevő a gyakorlati órák segítségével egyre hatékonyabban lesz képes ráhangolódni önmaga és mások megfigyelésére, a belső mozgásimpulzusok követésére, kivitelezésére; nyitottabbá válik mások élményeinek fogadására és növeli azon képességét, amely által azokat integrálni tudja saját tapasztalati világába; egyre inkább képessé válik saját mozgásélményeit verbalizálni és a csoport számára is átélhetően közvetíteni, ezáltal nagyobb önismeret szert tenni.

***Személyes kompetenciák területén***: Felelősségtudat, problémamegoldó készség, jó kommunikációs készség, önismeret, önfejlesztés, empátiás készség fejlődése prognosztizálható

***Társas kompetenciák területén:*** Határozottság, problémamegoldó készség, csapatmunka, kreativitás fejlődése prognosztizálható

***Módszerkompetenciákban***: Probléma-, kockázat-elemzés, -feltárás, rendszerező képesség, áttekintő képesség fejlődése prognosztizálható

A programba való bekapcsolódás feltételei : érettségi végzettség, egyéb feltétle nincsen

A programban való részvétel feltételei : jelenléti ív aláírása minden képzési napon, haladási napló vezetése, a képzési program 90 %-án való részvétel (a megengedhető hiányzás mértéke maximum 10%)

Tervezett képzési idő : elméleti órák száma 6 óra, gyakorlati órák száma 24 óra, összesen : 30 óra

A képzés végén tanúsítvány kiadására kerül sor, amennyiben a képzésben résztvevő a tananyagegységet sikeresen teljesítette. A megfelelt minősítés feltételei:

• a képzésen minimum 90%-ban történő jelenlét.

• az átadott ismeret 75 %-ban való elsajátítása.

• a képzésen való aktív részvétel.

A számonkérés formája: A program során az oktató szóbeli ellenőrző kérdésekkel győződik meg az átadott ismeretek elsajátításának mértékéről. Az ismeretek elsajátítását a program során az oktató folyamatos visszacsatolásokkal értékeli.