



Emberi Értékek Kft  
4400 Nyíregyháza, Színház utca 16.  
Nyilvántartási szám: ---  
Engedélyszám: E/2022/000029  
Adószám: 26112132-1-15; Cg: 15-09-087459  
WEB: www.emberiertekekft.hu – E-mail: kepzes@emberiertekekft.hu  
tel: +36 20 572 3311

Képzési program  
Önismereti és együttműködési  
tréning  
GINOP 6.1.9. projekthez

1 / 7. oldal

Önismereti és együttműködési tréning

## KÉPZÉSI PROGRAM

Az előzetes szakértői minősítést végezte

Györgyi Gyula

GINOP-6.1.9-18-2018-00001  
Közlekedési képzési- és vizsgacentrum kialakítása

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Emberi Értékek Kft  
4400 Nyíregyháza, Színház utca 16.  
Nyilvántartási szám: ---  
Engedélyszám: E/2022/000029  
Adószám: 26112132-1-15; Cg: 15-09-087459  
WEB: [www.emberiertekekft.hu](http://www.emberiertekekft.hu) – E-mail: [kepzes@emberiertekekft.hu](mailto:kepzes@emberiertekekft.hu)  
tel: +36 20 572 3311

Képzési program  
Önismereti és együttműködési  
tréning  
GINOP 6.1.9. projekthez

2 / 7. oldal

**Képzés megnevezése:** Önismereti és együttműködési tréning

**KEOR szám:** 0119 Oktatás, m.n.s.

### 1. A képzés célja

Cél, hogy a képzésben résztvevők személyes tapasztalataikon keresztül jobban megismerjék saját viselkedésüket, annak a környezetükre gyakorolt hatását, felismerjék fejlesztendő területeiket és megtanulják tudatosan használni erősségeiket. Cél a reális önismeret kialakítása, amely támogatja/segíti a külvilággal való tudatos viselkedést és kapcsolatot, ezáltal a személyes hatékonyságot a szervezeten belül. További cél, hogy a résztvevők képesek legyenek az egyéni fejlődésre, ezáltal a hatékony együttműködésre a munkaköri feladataik ellátása során.

### 2. A képzés célcsoportja

A közlekedési és kapcsolódó ágazatokban működő nagyvállalatok, mikro-, kis és közép vállalkozások alkalmazottai vagy a közlekedési és kapcsolódó ágazatok számára felnőttképzést biztosító vállalatok és vállalkozások munkavállalói.

### 3. A képzés során megszerezhető kompetenciák

1. Megismeri az önismeret fogalmi rendszerét, szintjeit.
2. Megismeri az érzelmi intelligencia alapjait.
3. Megismeri a szerepek, szerephatárok, tudatos jelenlét, ismérveit.
4. Megismeri a különböző személyiségtípusok jellemzőit és a viselkedés típusok jellemzőit.
5. Megismeri az asszertív kommunikációs technika alkalmazását és annak hatékonyságát.
6. Megismeri a csoportfejlődés fázisait.
7. Megismeri a csoport és egyén értékek, normák, szabályok, érdekek összehangolásának fontosságát.
8. Megismeri a hatékony helyzetkezelési technikákat együttműködést igénylő helyzetekben.

### 4. A képzésbe való bekapcsolódás feltételei

|                                          |                             |
|------------------------------------------|-----------------------------|
| Iskolai előképzettség                    | tankötelezettség megszűnése |
| Szakmai előképzettség                    | nem szükséges               |
| Egészségügyi alkalmasság                 | nem szükséges               |
| Szakmai gyakorlat területe és időtartama | nem szükséges               |



Emberi Értékek Kft  
4400 Nyíregyháza, Színház utca 16.  
Nyilvántartási szám: ---  
Engedélyszám: E/2022/000029  
Adószám: 26112132-1-15; Cg: 15-09-087459  
WEB: [www.emberiertekkekft.hu](http://www.emberiertekkekft.hu) – E-mail: [kepzes@emberiertekkekft.hu](mailto:kepzes@emberiertekkekft.hu)  
tel: +36 20 572 3311

Képzési program  
Önismereti és együttműködési  
tréning  
GINOP 6.1.9. projekthez

3 / 7. oldal

## 5. A képzésben való részvétel feltételei

|                              |                                                               |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Részvétel követésének módja  | jelenléti íven történő aláírással                             |
| Megengedett hiányzás mértéke | 30%                                                           |
| Egyéb feltételek             | felnőttképzési szerződés kötése a képzővel és annak betartása |

## 6. Tervezett képzési idő

|                 |    |     |
|-----------------|----|-----|
| Összes óraszám: | 24 | óra |
| Gyakorlat:      | 20 | óra |
| Elmélet:        | 4  | óra |

## 7. Maximális csoportlétszám

20 fő

## 8. A képzés személyi és tárgyi, valamint egyéb speciális feltételei

### 8.1. A képzés személyi feltételei

A képzés oktatóival/trénereivel szembeni követelmények:

Felsőfokú iskolai végzettség tréneri területen eltöltött munka és/vagy oktatói tapasztalat.

A személyi feltételek biztosításának módja:

Munkaviszonyban, megbízási jogviszonyban, vagy vállalkozói szerződéssel.

### 8.2. A képzés tárgyi feltételei

Az órákon:

Résztvevők számával megegyező asztal, szék.

Vetítővászon, projektor, laptop, flipchart/tábla.

Szemléltető anyagok, oktatási segédletek:

Diasorozat (PPT) a prezentációhoz. Tananyag hallgatók számára.

### A tárgyi feltételek biztosításának módja:

Saját tulajdon, vagy bérleti szerződés.

- oktatói laptop, projektor, internet-hozzáférés, flipchart tábla, filctollak
- résztvevői létszámnak megfelelő befogadóképességű oktatóterem, mobil bútorzat, oktatói asztal, szék



Emberi Értékek Kft  
4400 Nyíregyháza, Színház utca 16.  
Nyilvántartási szám: ---  
Engedélyszám: E/2022/000029  
Adószám: 26112132-1-15; Cg: 15-09-087459  
WEB: [www.emberiertekekft.hu](http://www.emberiertekekft.hu) – E-mail: [kepzes@emberiertekekft.hu](mailto:kepzes@emberiertekekft.hu)  
tel: +36 20 572 3311

Képzési program  
Önismerteti és együttműködési  
tréning  
GINOP 6.1.9. projekthez

4 / 7. oldal

### 8.3. Speciális feltételek

nincsenek

### A speciális feltételek biztosításának módja:

nem releváns

## 9. A képzés során alkalmazott teljesítményértékelési rendszer

### 9.1. A képzési folyamat alatt

|                                                         |                                                                                              |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ellenőrzések formája                                    | Szóbeli                                                                                      |
| Ellenőrzések rendszeressége                             | Tananyag egység végén                                                                        |
| Ellenőrzések tartalma                                   | Tananyagegység tartalmának összefoglalása, a résztvevők interaktív módon történő bevonásával |
| Megszerezhető minősítések                               | „Megfelelt” / „Nem felelt meg”                                                               |
| Megszerezhető minősítésekhez tartozó követelményszintek | -                                                                                            |
| Sikertelen teljesítések következményei                  | A képzésben való részvételt igazoló tanúsítvány nem kerül kiállításra                        |

### 9.2. A képzés zárásakor

|                                                         |                  |
|---------------------------------------------------------|------------------|
| Vizsgára bocsátás feltételei                            | Nincs záróvizsga |
| Záróvizsga formája                                      | -                |
| Záróvizsga tartalma                                     | -                |
| Záróvizsgán megszerezhető minősítések                   | -                |
| Megszerezhető minősítésekhez tartozó követelményszintek | -                |
| Sikertelen teljesítés következménye                     | -                |

## 10. A program sikeres elvégzését igazoló okirat

Tanúsítvány



Emberi Értékek Kft  
4400 Nyíregyháza, Színház utca 16.  
Nyilvántartási szám: ---  
Engedélyszám: E/2022/000029  
Adószám: 26112132-1-15; Cg: 15-09-087459  
WEB: [www.emberiertekekft.hu](http://www.emberiertekekft.hu) – E-mail: [kepzes@emberiertekekft.hu](mailto:kepzes@emberiertekekft.hu)  
tel: +36 20 572 3311

Képzési program  
Önismereti és együttműködési  
tréning  
GINOP 6.1.9. projekthez

5 / 7. oldal

## 11. A program elvégzését igazoló irat kiadásának feltételei

1. A tananyagegységek óráinak minimum 70%-án való részvétel
2. Tananyagegység tartalmának összefoglalása a résztvevők bevonásával

## 12. Témakörök/tananyagegységek

### 12.1. Az önismeret fejlesztése

|                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| tananyag-<br>egység<br>célja                                                                      | A tartalomban meghatározott ismeretek, készségek, attitűd elsajátítása                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Sorszám                                                                                           | Tananyagegység tartalma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1.                                                                                                | <b>Az önismeret</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fogalmi rendszere</li><li>• Az önismeret szintjei</li><li>• Reális önismeret, önbizalom, önérvényesítés</li><li>• Érzelmi intelligencia alapok</li><li>• Munkahelyi szerepek és szerephatárok</li><li>• Tudatos jelenlét, tervezés</li><li>• Felelősség vállalás</li></ul> |
| 2.                                                                                                | <b>Személyes hatékonyság fejlesztése:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Személyiség típusok jellemzői, viselkedés stílusok</li><li>• Asszertív viselkedés jellemzői</li><li>• Érzelem alapú kommunikáció, helyzetmegoldás</li><li>• Szokások, változás megélése</li></ul>                                                    |
|                                                                                                   | Óraszám: 12 óra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                   | Gyakorlat: 10 óra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                   | Elmélet: 2 óra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>A megvalósítás során alkalmazott képzési módszerek:</b><br>prezentáció, szituációs gyakorlatok |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Munkaformák:</b><br>frontális munka, páros és csoportos gyakorlatok                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>A képzés óraszámába beszámítható egyéb óraszám: -</b>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |



Emberi Értékek Kft  
4400 Nyíregyháza, Színház utca 16.  
Nyilvántartási szám: ---  
Engedélyszám: E/2022/000029  
Adószám: 26112132-1-15; Cg: 15-09-087459  
WEB: [www.emberiertekkekft.hu](http://www.emberiertekkekft.hu) – E-mail: [kepzes@emberiertekkekft.hu](mailto:kepzes@emberiertekkekft.hu)  
tel: +36 20 572 3311

Képzési program  
Önismereti és együttműködési  
tréning  
GINOP 6.1.9. projekthez

6 / 7. oldal

**A témakör/tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele:**

A tananyagegységek óráinak minimum 70%-án való részvétel.

Tananyagegység tartalmának összefoglalása a résztvevők interaktív módon történő bevonásával.

**12.2. Az együttműködés szerepe a hatékony munkavégzésében**

|                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| tananyag-<br>egység<br>célja.                                                                                                                                                                                                                  | A tartalomban meghatározott ismeretek, készségek, attitűd elsajátítása                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Sorszám                                                                                                                                                                                                                                        | Tananyagegység tartalma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1.                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Egyén és csoport együttműködése</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Szervezeti kultúra</li><li>• Csoportfejlődés fázisai</li><li>• Csoporton belüli értékek normák, motiváció, szabályok</li><li>• Csoporton belüli egyéni célok és érdekek és a csoportos célok és érdekek</li><li>• Csoporton belüli együttműködés hatékonyságot támogató technikák</li><li>• Konfliktuskezelési technikák, együttműködés</li></ul> |
|                                                                                                                                                                                                                                                | Óraszám: 12 óra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                | Gyakorlat: 10 óra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                | Elmélet: 2 óra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>A megvalósítás során alkalmazott képzési módszerek:</b><br>prezentáció, szituációs gyakorlatok                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Munkaformák:</b><br>frontális munka, páros és csoportos gyakorlat                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>A képzés óraszámába beszámítható egyéb óraszám:-</b>                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>A témakör/tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele:</b><br>A tananyagegységek óráinak minimum 70%-án való részvétel.<br>Tananyagegység tartalmának összefoglalása a résztvevők interaktív módon történő bevonásával. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



Emberi Értékek Kft  
4400 Nyíregyháza, Színház utca 16.  
Nyilvántartási szám: ---  
Engedélyszám: E/2022/000029  
Adószám: 26112132-1-15; Cg: 15-09-087459  
WEB: www.emberiertekkekft.hu – E-mail: kepzes@emberiertekkekft.hu  
tel: +36 20 572 3311

Képzési program  
Önismereti és együttműködési  
tréning  
GINOP 6.1.9. projekthez

7 / 7. oldal

A képzési programot előzetesen minősítő szakértő

neve: Györgyi Gyula

aláírása: .....

a felnőttképzési szakértők nyilvántartásában szereplő nyilvántartási száma:

FSZ/2020/000086

Az előzetes minősítés

helye: Nyíregyháza

időpontja: 2023.01.31.

A felnőttképző képviselőjére jogosult személy

neve: Valikovics Ferenc

aláírása: .....

Emberi Értékek Felnőttképző  
Szolgáltató Kft.  
4400 Nyíregyháza, Színház utca 16.  
Cg.: 15-09-087459  
Adószám: 26112132-1-15  
Bsz.: 10700048-72103072-51100005

Ember F. Parker, Publisher  
Ember F. Parker, Publisher  
1400 N. Highway 10  
Ct. 1000-0000  
Address: 1400 N. Highway 10  
Ct. 1000-0000  
1400 N. Highway 10  
Ct. 1000-0000