

## Munka és magánélet összehangolása c. ingyenes tréning a Keszthelyi Család és KarrierPONT szervezésében!

**Cél** a munkavállalók és a munkáltatók együttműködésének javítása a család és a munka összeegyeztethetőségének érdekében. A család, illetve magánélet és a munka egyensúly kialakításának, megőrzésének támogatása.

**A tréning célja**, hogy a résztvevők megszerezzék a munka és a magánélet megfelelő és hatékony menedzseléséhez szükséges ismereteket, kommunikációs, együttműködési, konfliktus és stressz kezelési készségeket; elsajátítsák az időbeosztási és erőforrás gazdálkodási, önismereti, helyzetértékelési, munka hatékonyságnövelési, a pozitív, kooperatív gondolkodás és megküzdő képesség attitűdjét; a generációk közötti együttműködés családi és közösségi lehetőségeit, a segítő kapcsolat mentálhigiénéjét és lehetséges formáit.

### Miért érdemes jelentkezni?

- ✓ Mert minden résztvevő egyszeri **motivációs díjat** kap (nettó 12.500,- Ft értékű Edenred utalvány). Mert minden résztvevő egyszeri **motivációs díjat** kap (nettó 12.500,- Ft értékű Edenred utalvány).
- ✓ Mert a tanfolyam idejére igény esetén szakszerű, térítésmentes **gyermekfelügyeletet** biztosítunk
- ✓ Mert a képzés teljes ideje alatt ingyenes **büfét és meleg ebédet** biztosítunk a résztvevőknek.
- ✓ Mert a képzéshez szükséges **informatikai** háttérrel is biztosítjuk.
- ✓ A résztvevők **felnőttképzési szerződést** és a képzésről **tanúsítványt** kapnak.

Előképzettségi követelmény nincs. A tréning időtartama: 20 óra (2 nap)

(az alábbi rész levágandó)

### **JELENTKEZÉSI LAP Munka és magánélet összehangolása**

Jelentkező neve, születési neve:	
Szül. hely, idő, anyja neve:	
Állampolgárság, TAJ szám, szig.szám, adószám:	
Telefonszám, e-mail cím:	
Állandó lakcím, tartózkodási cím (ha van):	
Legmagasabb iskolai végzettség: <input type="checkbox"/> ált.isk. 8 osztálynál kevesebb <input type="checkbox"/> 8 általános <input type="checkbox"/> befejezett 10 évfolyam <input type="checkbox"/> szakiskola <input type="checkbox"/> speciális szakiskola <input type="checkbox"/> szakmunkásképző <input type="checkbox"/> befejezett szakközép 12 évfolyam <input type="checkbox"/> befejezett gimnáziumi 12 évfolyam <input type="checkbox"/> szakközépisk. érettségi <input type="checkbox"/> gimnáziumi érettségi <input type="checkbox"/> technikumi végzettség <input type="checkbox"/> felsőokt. int.-ben megszerzett oklevél vagy diploma <input type="checkbox"/> szakirányú felsőfokú végzettség	
Munkajogi státusz: <input type="checkbox"/> alkalmazott <input type="checkbox"/> vállalkozó, vállalkozásban segítő családtag <input type="checkbox"/> nyugdíjas <input type="checkbox"/> munkaképtelen (rokkant) <input type="checkbox"/> GYED, GYES, GYET <input type="checkbox"/> háztartásbeli <input type="checkbox"/> egyéb inaktív	
Gyermekei száma:	Gyerekefelügyeletet kér? igen - nem <sup>1</sup>
Speciális étkezési igény (ételallergia stb):	

Dátum: 2020..... jelentkező aláírása: .....

<sup>1</sup> igen válasz esetén kérjük megjelölni a gyermek(ek) korát

## A képzés során megszerezhető kompetenciák

A képzésben résztvevő önismerete fejlődik: megismeri erősségeit, fejlesztendő készségeit, gondolkodási jellemzőit. Felismeri és megérti a nem asszertív szemléletből (hiányközpontú gondolkodás, tanult tehetetlenség) az asszertivitás eléréséhez vezető utat, ebben a saját szerepét, teendőit. Megérti és értékeli saját- és családja helyzetét, rövid-, közép-, és távoli céljait. Átlátja, értékeli egyéni és családi értékeit, személyes és családi szükségleteit.

A képzésben résztvevő kommunikációs ismeretei és készségei bővülnek az önérvényesítő, erőszakmentes, asszertív kommunikáció és viselkedés módszerekkel. Családtagjával, társával, barátjával egyszerűbb, hatékonyabb lesz a kommunikáció, gyorsabban jutnak közös megegyezésre. Magabiztosabb lesz családi/magán életében és a munka világában is. A képzésben résztvevő stressz és konfliktus megelőzési és kezelési ismeretei bővülnek. Felismeri, értékeli és pozitív irányba fejleszti megküzdési stratégiáit. Könnyebben tud konfliktushelyzeteket megoldani. Az asszertív kommunikáció alkalmazásával képes lesz a stresszhelyzeteket hatékonyabban kezelni.

Időgazdálkodási készségek fejlődnek, napi, heti, havi időtervek, arányok kialakítását megismeri. Fejlődik a munkafolyamatok egymásra építésének, összehangolásának készsége. Képes a változó helyzetekben való alkalmazkodásra. Alapvető idő-, erőforrás és családi pénzügyi tervezésre.

Fejlődik a családi élet feladatainak el és beosztási képessége a családtagokkal kialakított konszenzus kialakítás. A képzésben résztvevők empátikus készsége és önérvényesítő képessége fejlődik. Magabiztosabbá, bátrabbá válnak a segítségkérésben, elfogadásban, felajánlásban.

### Jelentkezés és további információ:

A képzés megfelelő csoportlétszám esetén folyamatosan megszervezésre kerül, igény szerinti időpontban és akár külső helyszínen is, nemcsak Keszthelyen.

Címünk: 8360 Keszthely, Fő tér 4.

Telefon: 0630 630 5491, 0630 730 3887

E-mail: [csakkeszthely@gmail.com](mailto:csakkeszthely@gmail.com) [varosfejlesztokft@keszthely.hu](mailto:varosfejlesztokft@keszthely.hu)

Facebook: <https://www.facebook.com/csakkeszthely/>

