



# Matehetsz e-learning program

## E006 Megküzdési stratégiák

10 órás e-learning képzés (10 óra elmélet)

A **Megküzdési stratégiák** című kurzus azoknak ajánlott, akik érdeklődnek a megküzdési stratégiák megközelítései iránt, különös tekintettel a *tehetségesek kísérésében, gondozásában* érintett természetes személyekre.

A képzés célja, hogy a képzésben résztvevő ismerje meg a megküzdés (**coping**) **definícióját**, a **fő megküzdés elméleteket** és azok legfontosabb összetevőit.

Legyenek ismeretei arra vonatkozóan, hogy konkrét helyzetekben a **stresszor** hogyan módosíthatja a megküzdést, hogyan illeszthető a *stresszhelyzethez a megfelelő megküzdési mód*.

Ismerjék meg továbbá a tehetségesekre jellemző specifikus megküzdési módokat, a **hibás megküzdési módokat** konkrét helyzetekben, a *stresszhelyzethez hatékonyabban illeszkedő stratégiát*, a tehetséges diákok típusait, a specifikus technikákat, ami javítja a megküzdést.

Tudják azonosítani a **gondolkodási hibákat**, melyek akadályozzák a **hatékony megküzdést**, az **idő-és feladatbeosztás** problémáit és a **hatékony időgazdálkodási** javaslatokat.

A **képzést a MATEHETSZ által felkért oktató segíti**. A képzésben részt vevőnek a képzés teljes ideje alatt lehetősége van konzultálni az oktatóval (Skype-on, telefonon, emailben).



Tehetségek Magyarországa" című  
EFOP-3.2.1-15-2016-00001 azonosítószerű projekt

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

## A képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételei

- felsőfokú iskolai végzettség
- a kurzusba történt belépéssel a képzésben résztvevő igazolja, hogy
  - felhasználói szinten tudja alkalmazni a számítógépet
  - önállóan képes az e-learning tanfolyam elvégzésére
- a képzés megkezdéséhez szükséges
  - **online jelentkezés** a MATEHETSZ web-felületén
  - **önálló csatlakozás** a képzés csoportvezetőjével, és a csoport tagjaival történő videokonferenciához
- informatikai feltételek
  - számítógép hozzáférés
  - telepített videokonferencia szoftver (Skype)
  - web kamera
  - mikrofon
  - telefonos elérhetőség
  - élő internet kapcsolat.

## Jelentkezés

Induló kurzusainkat felhívásokban tesszük közzé, melyekben tájékoztatás található a jelentkezések aktuális feltételeiről is.

Felhívásaink megjelennek az [oktatas.tehetseg.hu](http://oktatas.tehetseg.hu), ill. a [tehetseg.hu](http://tehetseg.hu) portálokon.

## A kurzus vázlatja

### *Az I. lecke tartalmi egységei*

A megküzdés (coping) fogalma, főbb elméleti megközelítések

Bevezetés

A megküzdés folyamatának modelljei

A megküzdést befolyásoló tényezők

## **Az II. lecke tartalmi egységei**

A személyiségfejlődés folyamatának kezdete: a kötődés kialakulása

Bevezetés

A megküzdés pozitív és negatív módjai

Pozitív megküzdési stratégiák

Negatív megküzdési stratégiák

A tehetségesek preferált megküzdési módjai

A tehetségesekre jellemző specifikus megküzdést igénylő helyzetek (személyiségbeli különbségből adódó nehézségek, az életút kihívásai)

## **Az III. lecke tartalmi egységei**

A megküzdési képességek fejlesztése tehetségeseknél, gyakorlati lehetőségek

Bevezetés

A megküzdés segítése a tanár-diák interakciókon keresztül

Osztálytermi közegben használható megküzdést segítő beavatkozási lehetőségek

Egyéni segítségnyújtás specifikus területeken

Az érzelmi élet elmélyítésére, az érzelem kifejezésére és tudatosítására

A problémamegoldás segítése, lépései

Kognitív (gondolkodáson alapuló) stratégiák használata megterhelő helyzetekben

Idő-és feladatmenedzselés

## **A felnőttek tudásszintjének ellenőrzésére szolgáló módszer(ek)**

Minden lecke végén önellenőrző kérdéssor/teszt van. A teszt leckénként méri a képzésben résztvevő tudását, 60% -ot kell elérni egy lecke sikeres teljesítéséhez. A képzés végén, a képzés egész tartalmára kiterjedő 10 kérdésből álló Záró vizsgateszt (online).

## **A Tanúsítvány kiállításának feltételei**

Tanúsítványt az a résztvevő kaphat, aki

- on-line jelentkezik a képzésre,
- a leckék tartalmát önállóan elsajátítja és az önellenőrző kérdéssort leckénként legalább 60%-osra teljesíti,
- a kurzus végén a Záró tesztet sikeresen, legalább megfeleltre teljesíti.