



Matehetsz e-learning program

E016 Megküzdési- és problémamegoldó stratégiák tehetségeseknek: áttekintés és esetmegbeszélés

10 órás e-learning képzés (7 óra elmélet, 3 óra gyakorlat)

A képzés **Bevezető web-konzultációval** indul, és **Záró web-konferenciával** végződik. A **Záró web-konferencián a részvétel kötelező**. A kurzus elvégzésére **15 munkanap** áll a jelentkezők rendelkezésére.

A 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.



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

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

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).

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, ill. a 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

Önellenőrző kérdések

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)

Önellenőrző kérdések

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

Önellenőrző kérdések

Záró vizsga kérdések

Teszt kérdéssor

Záró web-konferencia

Esetmegbeszélés

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
- részt vesz a záró web-konferencián (vagy – igazolható hiányzás esetén – teljesíti az azt kiváltó feladatot).