

Tréning megnevezése	Tréningleírás	"Akkor gyere erre a tréningre..."	Várható tréner
A leghatékonyabb teljesítményfokozó: az alvás	<p>A tréning célja, hogy segítsen a résztvevőknek megérteni az alvás fontosságát és fejleszteni alvási szokásaikat. A program során praktikus technikákat tanulnak, amelyek elősegítik a pihentetőbb alvást, valamint a stressz kezelését. Különböző gyakorlatokkal és tudományos ismeretekkel gazdagodva a résztvevők képesek lesznek tudatosan javítani alvásminőségüket.</p>	<p>Ha szeretnél javítani alvásminőségeden, hogy éberebb, fókuszáltabb és produktívabb legyél a hétköznapok során.</p>	<p>Szatmári Patrik - gyógytornász</p>
Digitális Önmenedzsment és Well-being	<p>A digitális világ kihívásainak kezelése, social media hatásai, önismeret és mentális egészség fenntartása.</p>	<p>Ha szeretnéd megtanulni, hogyan kezeld az információáradatot, hogyan tarts egyensúlyt az online és offline világ között, hogyan gondoskodj mentális egészségedről az online világban</p>	<p>Papp Adrienn - közgazdász, business és teamcoach</p>
Hogyan legyünk boldogok?	<p>A boldogság tréning az a hely, ahol meg lehet tanulni azt, hogy hogyan legyünk boldogabbak. Együtt próbáljuk ki azokat a módszereket, amelyeket a pozitív pszichológia tudománya hatékonyak tart és a tapasztalatok is azt mutatják, hogy az emberek boldogabbak tőle. Például, ha odafigyelsz arra, hogy miért lehetsz hálás az életben, akkor már tettel valamit azért, hogy jobb kedved legyen. És ha ezt rendszeresen teszed, akkor gyakrabban vagy jobban.</p>	<p>Ha érdekelnek a tudományos kutatások a boldogságról, és hogy ezt hogy lehet lefordítani a hétköznapi életre</p>	<p>Gábor Edina, pszichológus</p>
Hogyan legyünk egy hullámhosszon? - Kommunikációs gyorstalpaló	<p>Ha kedveled az élménycentrikus tanulást és célod a hatékony kommunikáció és együttműködés, itt a helyed! Tudjuk, hogy a közös hullámhosszra találás titka az azonos csatornák megtalálásában rejlik. Ismerd meg a hatféle személyiségtípust, amelyek mindegyike különböző módon kommunikál! Gyere el a tréningre, ha szeretnéd megtanulni, hogyan szólítsd meg hatékonyan a különböző típusokat.</p>	<p>Ha szeretnéd megtanulni, hogyan szólítsd meg hatékonyan a különböző személyiségtípusokat.</p>	<p>Tóth-Békevári Csilla – tanácsadó, tréner és coach, pszichológiai- és mentálhigiéniai konzulens, akkreditált pszichológiai tesztek hivatalos tanácsadója</p>

<p>Idiótákkal körülvéve? - avagy hogyan értsük meg azokat, akiket lehetetlen megérteni</p>	<p>Mik az erősségeid, amikre alapozhatsz? Hogyan érd el másoknál könnyebben, amit szeretnél? Miért van az, hogy másokkal fél szavaból is könnyebb megértitek egymást, mással pedig nem? A tréning végére még az is kiderülhet, hogy nem is idióták, csak más "színűek". Ha eljössz, a DISC modellen keresztül érted meg magad és másokat is mélyebben.</p>		<p>Varga Zsuzsa - ÓE oktató, Bánki JÓK szakmai vezető, HR tanácsadó, tréner</p>
<p>KarrierStart</p>	<p>Mit jelenet a karrier, a karrierépítés? Hogy találjam meg az utam? Önéletrajz,interjú és networking, ezeket a témákat is érintjük.</p>	<p>ha érdekel a karrier és életpálya tervezés. Szeretnél egy jó önéletrajzot, kipróbálnád magad interjú helyterben.</p>	<p>Kassa Gabi - szakpszichológus, tréner</p>
<p>Kreatív Gondolkodás és Problémamegoldás, Kritikus gondolkodás, információforrás megítélés</p>	<p>Innovációs és problémamegoldási technikák, design thinking alapok, kreatív eszközök és módszerek, kritikus gondolkozás, forráskritika</p>	<p>Ha szeretnéd fejleszteni kreatív gondolkodásod, problémamegoldásod. Megtanulod, hogyan vizsgálj felül információkat, hogyan különböztess meg a megbízható forrásokat az álhírektől.</p>	<p>Papp Adrienn - közgazdász, business és teamcoach</p>
<p>Melyik Passzol Hozzád? Vállalkozói vs. Alkalmazotti gondolkodásmód</p>	<p>Személyiségtípusok, vezetői készségek, önismeret, soft és hard skillek</p>	<p>Ha szeretnéd megérteni magad, milyen típus vagy -- vállalkozó vagy beosztott. Megismered a soft és hard skilleket. Látni fogod, milyen területen szeretnél fejlődni és ezt hogyan tedd meg.</p>	<p>Papp Adrienn - közgazdász, business és teamcoach</p>

<p>Mesterkedj a meggyőzésben! – Csipetnyi tárgyalástechnika</p>	<p>Szeretnéd tudni, hogy a mesterek milyen modelleket használnak a sikeres tárgyalásokhoz? Ismerd meg a leghatékonyabb tárgyalási technikákat és válj Te is magabiztos tárgyalóvá! Az interaktív gyakorlatok segítségével elsajátíthatod a tárgyalások elméleti alapjait és gyakorlati alkalmazásukat valós helyzetekben. Gyerek el a tréningre, ha szeretnéd fejleszteni képességeidet, kipróbálni magad valós tárgyalási szituációkban és érdekel, hogyan válhatsz még hatékonyabbá ezen a területen!</p>	<p>Ha szeretnéd fejleszteni képességeidet, kipróbálni magad tárgyalási helyzetekben!</p>	<p>Tóth-Békevári Csilla – tanácsadó, tréner és coach, pszichológiai- és mentálhigiéniai konzulens, akkreditált pszichológiai tesztek hivatalos tanácsadója</p>
<p>Mindfulness - a jól létezés pillanatai</p>	<p>Visszatérés "önmagamba" - az ítékezés és elvárásmentes, tudatos fókuszálás valamire, amit éppen figyelek, amiben benne vagyok, ami körülvesz, akikkel körülveszem magam. A saját érzékelés és gondolatok olyan megértése, hogy képes legyek a valóvilágomban ítékezésmentesen élni, cselekedni, jól létezni. "Lassítani, lassítani" - és közben figyelni, észlelni, érezni, nyitottnak lenni, élvezni a lehetőséget, kifejezni a pillanat jóságát, örömet és hálásnak (boldognak) lenni, hogy részese lehettem valaminek, amit hasonlóképpen máskor is megélhetek-megélhetünk közösen is akár, hogy jobban élhessük meg az életünket teljes valójában, ítékezés, elvárások nélkül.</p>	<p>"Láthatatlan tudatosság a láthatatlan szorongás, rossz közérzet helyett" - játékos gyakorlatok az ítékezésmentes jelenlétért, a jól létezés pillanataival - avagy mindfulness másképp, érted, értünk.</p>	<p>Katona Erzsébet - gyógypedagógus, önismereti tréningvezető, szervezetfejlesztő, coach</p>
<p>Motivációs kulcsok</p>	<p>Fedezd fel, mi hajt igazán Téged és másokat! Ismerd meg a különböző személyiségtípusok motivációit és fedezd fel, mi mozgat meg minket! A tréningen gyakorlati példák segítenek felismerni és alkalmazni ezt az értékes tudást. Mindenkit más motivál: van, akit az elismerés, van akit a pénz, van akit az idő hatékony beosztása, van, aki egyedül szeret feltöltődni és van aki csapatban és barátok között válik igazán szípkázóvá. Vajon egy fergeteges koncert inspirálhat a tanulásra? Gyere és tudd meg!</p>	<p>Ha úgy gondolsz, hogy a siker alapja a jó motiváción múlik.</p>	<p>Tóth-Békevári Csilla – tanácsadó, tréner és coach, pszichológiai- és mentálhigiéniai konzulens, akkreditált pszichológiai tesztek hivatalos tanácsadója</p>
<p>Művészetterápia</p>	<p>Képzőművészeti eszközök segítségével belső erőforrások felszínre hozatala. A foglalkozások során versek, zene és különböző képzőművészeti eszközök segítségével előidézhető az önismeret fejlődése, belső feszültségek, gátak oldása. Nem szükséges semmilyen előismeret, különösebb képzőművészeti tehetség sem.</p>	<p>Ha nyitott vagy a változásra, aktívan részt veszel az alkalmon. Nem idegesít a komolyzene és a versek.</p>	<p>Tóth Georgina Nóra (mestertanár) - Művészetterápiás foglalkoztató</p>

<p>Nyerd meg a tárgyalásokat szavak nélkül!</p>	<p>A tréning során elsajátíthatod a testbeszéd és a nonverbális kommunikáció alapjait, amelyek kulcsfontosságúak a sikeres megbeszélésekhez és a magabiztos kommunikációhoz. Szeretnéd tudni, hogyan olvasd és használd tudatosan a testbeszédet a bizalomépítésben, a meggyőzésben és a hatékony érvelésben? A résztvevők gyakorlati eszközöket kapnak, amelyekkel közvetlenül alkalmazhatják a tanultakat a mindennapi szakmai helyzetekben, így könnyebben érhetnek el eredményeket és zárhatják sikeresen a tárgyalásokat.</p>	<p>Akkor gyere erre a tréningre, ha szeretnél tudatosan fejleszteni a testbeszédedet, és szívesen kipróbálnál gyakorlati technikákat a sikeres kommunikációhoz. Nyitott hozzáállással és aktív részvétellel még hatékonyabban elsajátíthatod a tanultakat.</p>	<p>Bíró Nóra - senior értékesítési tréner, testbeszédszakértő, a MOST Klub alapítója</p>
<p>Pénzügyi döntéshelyzetek és következmények (2.5 óra tréning + 45 perces előadás)</p>	<p>Az <i>e-learning</i> a döntések elméleti, pszichológiai hátterét járja körül szemléletes példákon keresztül, a <i>jelenléti alkalom</i> pedig lehetőséget ad az elméletben megszerzett tudás gyakorlatba való átültetésére. A diákok olyan mentális folyamatokkal ismerkednek meg, amelyek nagyban befolyásolhatják döntéseinket. Mindezek mellett a legtipikusabb pénzügyi döntéshelyzetekkel kapcsolatban ismernek meg fontos mérlegelési szempontokat. Körbejárjuk például azt, hogy mi alapján döntünk pénzügyi vagy életvezetési szituációkban, illetve vajon a racionális vagy az érzelmi döntés gyakoribb-e. Górcső alá vesszük egyebek mellett azt is, hogy mitől függnek döntéseink, valamint, hogy milyen impulzusok hatnak ránk a hétköznapi életben. Kitérünk a kockázatvállalás fontosságára mind egyéni, mind pedig csoportos döntési helyzetekben.</p>	<p>Ha vállalod, hogy előzetesen tanulmányozod a 45 perces e-learning anyagot</p>	<p>OTP Fáy Alapítvány trénerai</p>
<p>Prezentációs technikák soft skill képzés (3.5 óra tréning + 45 perces e-learning tananyag)</p>	<p>Az <i>e-learning tananyag</i> hasznos információkat, haladó tippeket, tanácsokat ad arra vonatkozóan, hogyan érdemes felkészülni egy előadásra, és ehhez milyen támogató digitális prezentációt érdemes készíteni. A tananyag elvégzése során az előadáshoz kapcsolódó prezentáció elkészítése kerül fókuszba. Mindezek megértését gyakorlati példák, videós, akár egyénileg is elérhető oktató anyagok és kvízfeladatok is segítik. A <i>jelenléti tréning</i> célja a sikeres szóbeli előadás ismerveinek tudatosítása, a prezentációs technikákra vonatkozó ismeretek bővítése, valamint a résztvevők előadói képességeinek fejlesztése. A bevezető gyakorlatok elvégzése során a résztvevők játékos keretek között gyakorolják a megfelelő kiejtést, a mozgás- és beszédkoordinációt, illetve fejlesztik improvizációs képességeiket. A fő gyakorlat lehetőséget biztosít a diákok számára, hogy kisebb csoportokban, védett környezetben dolgozzanak ki, majd adjanak elő egy kiselőadást.</p>	<p>Ha vállalod, hogy előzetesen tanulmányozod a 45 perces e-learning anyagot</p>	<p>OTP Fáy Alapítvány trénerai</p>

Társas-játék :) - Családi életre nevelés	Te is családteremtő vagy! Családi örökségek és ökörségek – avagy miket hozok és vinnék tovább? Jó párcapcsolat vagy jópár kapcsolat? Hogy is van ez? A hasonló a hasonlóknak örül vagy az ellentétek vonzzák egymást, esetleg a borsó meg a héj(j)a? Ideál(l)is odaá(l)lis - és (mégsem) ő az izgi "igazi"? $1+1=1$?	Ha kíváncsi vagy, mit befolyásolnak a családi (v)iszonyok a múltban, hogyan gondolkodhatsz róluk a jelenben, hogy még boldogabb életed legyen jövőben!	Dr. Lázár-Fülep Tímea egyetemi oktató, online mentálhigénés tanácsadó, családi életre nevelés tréner és Bolyky Miklós, diakónus, családi életre nevelés tréner
---	---	--	--