

MUNKAHELYI MENTÁLHIGIÉNÉ SZAKIRÁNYÚ TOVÁBBKÉPZÉS

1. Szak neve

munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzés

2. Végzettségek

munkahelyi mentálhigiénés szakember

3. Képzési terület

bölcsészettudomány

4. A felvétel feltételei - szöveges

Bármely képzési területen legalább alapképzésben (korábban főiskolai szintű képzésben) szerzett oklevél.

5. Képzési idő

2

6. Kreditok száma

60

7. A képzés során elsajátítandó kompetenciák, tudáselemek, megszereshető ismeretek, személyes adottságok, készségek, a szakképzettség alkalmazása konkrét környezetben, tevékenységrendszerben

7.1. A képzés célja: olyan szakemberek képzése, akik képesek munkahelyi környezetben a dolgozók pszichés, mentális egészségének megőrzését és fejlesztését szolgálni, ezzel a munkavégzés hatékonyságát növelni. A képzés során olyan technikákat és ismereteket sajátítanak el, melyek széleskörűen alkalmazhatók a vezetésben, a munkafolyamatok szervezésében, a munkavállalók irányításában és az oktatásban – képzésben. A képzés során sok gyakorlattal (tréningekkel, önismerettel, esetmegbeszéléssel és szupervízióval) és a szükséges elmélettel a hallgatók az alábbi ismereteket és készségeket sajátíthatják el, melyekkel mind a saját életükben, mind a munkahelyi környezetükben hatékonyan hozzájárulhatnak a lelki egészség kialakításához és fenntartásához, a pszichés problémák megelőzéséhez.

7.2. Szakmai kompetenciák:

A munkahelyi mentálhigiénés szakember

7.2.1. Tudása:

Ismeri

- az általános pszichológiai alapismereteket;
- a szociálpszichológiai ismereteket;
- a személyiség- és fejlődépszichológiai ismereteket;
- a munka- és szervezetpszichológia alapjait;
- a mentálhigiénés ismereteket;
- a krízis lélektanát, intervenciók lehetőségeit;
- az egészséges, jól működő, pozitív személyiség jellemzőit;
- a pszichopatológia alapjait;
- a fizikai és a gazdasági környezet lelki egészségre gyakorolt hatásait;
- a rendszerszemléletű megközelítéseket;
- a tanácsadói alapismereteket.

7.2.2. Képességei:

Képes

- önismereti igény, az önreflexió képessége;
- verbális és nonverbális kommunikációs elemek tudatos és készségszintű használata;
- kommunikációs gátak felismerésének és oldásának képessége;
- konfliktuskezelő technikák ismerete és alkalmazása;
- problémafeltáráshoz és segítségnyújtáshoz szükséges kérdéstechnikák elsajátítása;
- krízishelyzetek felismerése, segítségnyújtás megszervezése;
- kooperatív technikák alkalmazása;
- csoportdinamikai folyamatok ismerete és alakítás;

- közösségépítés és csoportok vezetésének képessége;
- segítségnyújtás stressz kezeléséhez, megküzdési technikák alkalmazásához;
- segítségnyújtás a burn-out szindróma megelőzéséhez és felismeréséhez;
- szenvedélybetegségek felismerése;
- karriermenedzsment.

A hallgató képessé válik tanulmányai végeztével saját és mások emocionális állapotának a beazonosításán keresztül az arra való reflexióra. Hatékonyan használja a képzés során elsajátított figyelési és kommunikációs skilleket, megoldásaiban kreatív és rugalmas. Megszerzett ismeretei lehetővé teszik számára, hogy a rálásson környezetére és ahhoz mérten javasoljon fejlődési utakat vagy egyéb szakmai támogatást.

7.2.3. Attitűdje:

- a rendszerszemlélet és a komplex látásmód;
- a mentálhigiénés problémák megoldás-fókuszú kezelése;
- nagyfokú empátia és segítőkészség;
- kliensközpontú megközelítés;
- a hozzá forduló ügyfelek tisztelete;
- a szakmai titoktartás;
- az elméletekre alapozott gyakorlatias megközelítés;
- felelősségtudat és lelkiismeretesség a munkavégzésben;
- megbízhatóság és precizitás;
- szakmai alázat, szakmaszeretet;
- kezdeményező- és szervező készség.

Megszerzett tudását és képességeit felelősségteljesen alkalmazza egyéni és csoportszinten a munkahelyi közösségek mentális egészségének a fejlesztése céljából.

7.2.4. Autonómiája és felelőssége:

- a pszichés szempontból potenciálisan veszélyeztetett személyek vagy csoportok kiszűrése, a tünetek megelőzése, szükség esetén megfelelő segítségnyújtás megszervezése;
- a dolgozók munkahatékonyágának és elégedettségének növelése a munkakörök megfelelő megtervezése, személyre szabása által;
- adott munkafolyamat elvégzése a megfelelő csoport megszervezése, közösségépítés;
- a munkacsoportok különböző feladatokra való felkészítése tréningelemek alkalmazásával;
- a szervezetben fellépő személyközi problémák felismerése és azok kezelése megfelelő kommunikációs és konfliktuskezelő technikák alkalmazásával;
- a dolgozókat ért negatív stressz csökkentése a megfelelő kommunikációs és konfliktuskezelő technikák alkalmazásával, az optimális környezet biztosításával;
- hatékonyabb vezetés, a munkatársakkal való harmonikus együttműködés kialakítása a személy saját énvédelmének, pszichés ellenálló-képességének fokozása által;
- empatikus és segítő viszonyulás az egyéni krízishelyzetekben.

8. A szakképzettség szempontjából meghatározó ismeretkörök és a főbb ismeretkörökhöz rendelt kreditérték

8.1. Alapozó tárgyak: 22-26 kredit

Pszichológiai ismeretek, pszichológiai alapismeretek, fejlődés- és személyiség pszichológia, szociálpszichológia

8.2. Szakmai alapozó tárgyak: 25-29 kredit

Szervezet- és munkapszichológia, a tanácsadás módszertana, pszichológiája, krízislélektan, stressz, szenvedélybetegségek

8.3. Szakmai speciális tárgyak: 2-6 kredit

Élménypedagógia, gazdaságpszichológia, karriermenedzsment, kooperatív technikák, környezetpszichológia, családi rendszerek

9. A szakdolgozat kreditértéke