



SEMMELWEIS
EGYETEM 1769

Tréning Katalógus

**Stratégiai Szervezetfejlesztési
Főigazgatóság**

Kompetencia Központ



2025/26



Vezetői ajánlás

Kedves Vezető Kollégák!

Vezetőként mindannyian tisztában vagyunk azzal, milyen kulcsfontosságú kollégáink képzése és szaktudásuk fejlesztése annak érdekében, hogy lépést tartsunk a gyorsan változó világ elvárásaival és kihívásaival. A szakmai kompetenciák fejlesztése mellett azonban gyakran kevesebb jelentőséget tulajdonítunk a szociális készségeknek, pedig még a legjobb szakembernek is szüksége van számos olyan képességre, mely alkalmassá teszi a másokkal való hatékony együttműködésre.

Egy következetesen fejlesztett és felépített munkaközösségben a pszichológiai biztonság alapvető érték, mely teret ad a produktivitásnak, támogatja a motivációt és az elégedettséget, erősíti a csapatmunkát. Ki ne szeretne egy olyan közösséghez tartozni, ahol ezen értékek alapvetőek és a mindennapi cselekedetekben, munkavégzésben is tetten érhetők?

Ezeknek az értékeknek a fejlesztését tűzte ki céljává a **Stratégiai Szervezetfejlesztési Főigazgatóság** Kompetencia Központja. A központ különféle humán fejlesztési eszközökkel – például tréningek, coaching, workshopok és szupervízió – támogatja a közösségeket és az egyéneket kompetenciáik erősítésében. Szakembereinek 2023 júliusa óta eredményesen segítik a Semmelweis Egyetem polgárait, a pozitív visszajelzések alapján.

Jó szívvel ajánlom vezetőtársaimnak, hogy vegyék igénybe a Kompetencia Központ szolgáltatásait, és gyarapítsák elégedett ügyfeleink körét.

A jövőbeni közös sikerek reményében,

Adonicsné Püski Kata

Főigazgató

Stratégiai Szervezetfejlesztési Főigazgatóság



TARTALOMJEGYZÉK

TRÉNEREINK

01

Dr. Béres Ágnes
Fehér Gábor

BEMUTATKOZÁS

02

Jövőképünk
Küldetésünk
Mi a célja a programjainknak?

TRÉNING

03

Mi a tréning, mikor használjuk?

VEZETŐI TRÉNINGEK

04

A vezetés alapjai tréning
Helyzetfüggő vezetés tréning
DiSzk alapú kommunikációs tréning
Meetingkultúra-fejlesztés tréning

MUNKAVÁLLALÓI TRÉNINGEK

08

Asszertív kommunikáció tréning
Asszertív kommunikáció a gyakorlatban tréning
Ápolói (szakdolgozói) kommunikációs tréning
DiSzk® alapú kommunikációs tréning
Belső ügyfél kommunikációs tréning
Williams Életkészségek® (WÉK) tréning
Együttműködés fejlesztés tréning
Előadástechnikai tréning
Csapatépítő tréning
Időgazdálkodási tréning
Konfliktuskezelés tréning

TARTALOMJEGYZÉK

COACHING

19

Executive / Felsővezetői coaching
Egyéni coaching
Team coaching

WORKSHOP

21

Mi a Workshop? Mikor használjuk?
Stratégiai workshop
Onboarding workshop

SZUPERVÍZIÓ

23

Mi a Szupervízió? Mikor használjuk?

MEDIÁCIÓ

24

Mi a mediáció? Mikor használjuk?

Trénereink

Dr. Béres Agnes

Szervezetfejlesztő tréner, coach, szupervizor. Általános orvos alapvégzettsége mellett okleveles szupervizor (KGRE), módszerspecifikus képzésként négy évig tranzakcióanalízist tanult, továbbá marketing kommunikációs tanulmányokat is folytatott.

Kiemelt területei a kommunikáció-, együttműködés- és vezetőfejlesztés, a visszajelzőkultúra, a folyamatalapú gondolkodás és a teljesítménymenedzsment.



Fehér Gábor



Közösségépítő, készségfejlesztő tréner, mediátor, T-csoportos módszertani specialista. Mester diplomáját a Pécsi Tudományegyetem Felnőttképzési és Emberi Erőforrás Fejlesztési karán szerezte. Tréneri tapasztalatait dr. Barlai Róbert másfél éves tréneri iskolájának elvégzése után, elsősorban multinacionális cégek és a szállodaszektornak tartott tréningjein gyarapította. Kiemelt szakterületei az együttműködés-fejlesztés, asszertív kommunikáció, konfliktuskezelés és a mediáció. 2023 nyarán csatlakozott az újonnan megalakult belső tréner csapathoz.





Küldetésünk

Rohamosan változó világunkban a folyamatos személyes és szakmai fejlődés elengedhetetlen. Célunk, hogy az egyetemi munkatársak és vezetők kompetenciáit az intézmény stratégiai céljaival összhangban fejlesszük, elősegítve a hatékony, értékteremtő és kiegyensúlyozott munkavégzést.

Tréningjeink, coachingjaink, szupervízióink és moderált workshopjaink abban nyújtanak támogatást, hogy az egyetem polgárai mindennapi feladataikat magas színvonalon, magabiztosan és örömmel láthassák el.

Mi a célja fejlesztő programjainknak?

Fókuszunk olyan kulcskézségek fejlesztésén van, amelyek csökkentik a stresszt és a konfliktusokat, miközben javítják az együttműködést és növelik a csapat teljesítményét. Kiemelt területeink közé tartozik az asszertív kommunikáció, vezetői készségek, problémamegoldás, stresszkezelés, együttműködés, csapatmunka és előadói képességek.

Munkánk alapja a szoros partnerség az egyetemi szervezeti egységekkel és vezetőikkel. Minden fejlesztési folyamat vezetői interjúval vagy igényfelméréssel indul, amely alapján testreszabott témát és formát ajánlunk. Szükség esetén külső szakértőket is bevonunk a továbblépés érdekében.

Programjaink célja nem csupán az egyéni készségek fejlesztése, hanem a közösségek működésének hosszú távú támogatása is. A humán szervezetfejlesztés tudományos alapjaira támaszkodunk, és törekszünk arra, hogy a legfrissebb ismereteket gyakorlatba ültethető módon, átlátható működéssel közvetítsük a munkatársak felé.



Tréning

MI A TRÉNING, ÉS MIKOR HASZNÁLJUK?

Készségfejlesztő tréningjeink interaktív módszertanra épülnek, amelyben a résztvevők egyéni és csoportos feladatokon keresztül fejlődnek. A kétoldalú kommunikáció hatékonyan segíti elő, hogy a tananyagot a résztvevők tapasztalatai és élményei alapján dolgozzuk fel, így a program rugalmasan igazodik a csoport igényeihez.

A tapasztalati tanulás alkalmazása növeli az anyag felhasználhatóságát, és a visszamérések is azt igazolják, hogy a motivált résztvevők sikerrel alkalmazzák a tréningen tanultakat.





Vezetői tréningek

A VEZETÉS ALAPJAI TRÉNING

Mi a vezetés? Egy összetett fogalom, komoly és sokrétű kihívás. Dr. Paul Hersey szerint „a vezetés egyének vagy csoportok viselkedésének befolyásolása a célok elérése érdekében.” Egyáltalán nem mindegy azonban, milyen eszközökkel érjük el ezt a hatást.

A vezetés képessége nem velünk született adottság, hanem egy fejleszthető készségkészlet, olyan, mint egy mesterien elsajátított szakma: az elméleti ismeretek és a gyakorlati tapasztalatok ötvözése révén a vezető képes alkalmazkodni a változó helyzetekhez, hatékony döntéseket hozni és inspirálni csapatát.

Képzésünket olyan vezetőknek ajánljuk, akik vagy nemrégiben kerültek pozíciójukba, vagy a számtalan operatív feladatuk mellett eddig nem tudtak időt szánni vezetői készségeik fejlesztésére.

Kérem, gondolja át az alábbi kérdéseket!

Szeretné, hogy Ön vagy az Ön vezető pozíciójú beosztottja:

- Teljeskörűen tisztában legyen vezetői feladataival?
- Ismerje a különböző vezetői típusokat, és tisztában legyen azok működési sajátosságaival, előnyeivel és hátrányaival?
- Tudatosan felismerje saját vezetői erősségeit, és azonosítsa a fejlődési lehetőségeket?
- Céltudatosan építsen vezetői erősségeire?
- Hatékonyabban irányítsa a csapatát?
- Magabiztosabban látná el a feladatok delegálását?
- Fejlődjön a beosztottak motiválásában és inspirálásában?

Ha legalább három kérdésre igennel válaszolt, érdemes felvennie a kapcsolatot munkatársainkkal a **training.szervezetfejlesztes@semmelweis.hu** e-mail címen.

Ideális létszám: 6-16 fő

Ajánlott időtartam: 2×7 óra



**Kompetencia
Központ**

HELYZETFÜGGŐ VEZETÉS TRÉNING

A helyzetfüggő vezetés egy világszerte elismert és széles körben alkalmazott modell, amely szerint a vezetés hatékonysága azon múlik, hogy a vezető mennyire képes igazodni a különböző helyzetekhez, és a beosztottak fejlettségi szintjének megfelelő stílust alkalmazni.

Ez a tréning abban segít, hogy a résztvevők azonosítani tudják kollégáik szakmai érettségi szintjét, és ennek megfelelően válasszák ki a legmegfelelőbb vezetési módszert. A program során a résztvevők elsajátítják, hogyan mérjék fel munkatársaik szükségleteit a személyes és szervezeti céljaik elérése érdekében, valamint megismerik és alkalmazzák a különféle vezetési stílusokat és eszközöket.



Tréningünk során a helyzetfüggő vezető képességeit fejlesztjük, aki:

Tisztában van saját vezetői kompetenciáival.

Pontosan felismeri az aktuális helyzet jellegzetességeit.

Hatékonyan mozgósítja irányító és támogató készségeit a megfelelő megoldások érdekében.

Kérem, gondolja át az alábbi kérdéseket!

Szeretné, hogy Ön vagy az Ön vezető pozíciójú beosztottja:

- Egy egyszerű modell segítségével biztosabban meghatározza, mire van szüksége munkatársainak céljaik eléréséhez?
- Megismerje a különböző vezetői stílusok előnyeit és hátrányait?
- Tisztában legyen azzal, mely vezetői stílusokat részesíti előnyben a hétköznapi életben?
- Tudatosan és rugalmasan, a helyzetnek megfelelően alkalmazza vezetői stílusait?

Ha egy vagy több kérdésre igennel válaszolt, érdemes felvennie a kapcsolatot munkatársainkkal a **tréning.szervezetfejlesztés@semmelweis.hu** email címen.

Ideális létszám: 6-16 fő

Ajánlott időtartam: 2×7 óra

Mi az asszertivitás?

Az asszertivitás egy olyan kommunikációs és gondolkodási stílus, amely lehetővé teszi a magabiztos és őszinte önérvényesítést, miközben mások jogait és érzéseit is tiszteletben tartjuk. Az asszertíven kommunikáló személy úgy képviseli saját véleményét, szükségleteit és érzéseit, hogy közben figyelemmel van a partnere igényeire is.

A vezetők viselkedése és kommunikációja erős mintát ad a munkavállalóknak. Ha azt szeretnénk, hogy kollégáink nyíltan, igényeiket felvállalva, de a másik nézőpontját tiszteletben tartva kommunikáljanak, akkor vezetőként is ilyen példát kell mutatnunk.

Az asszertív munkahelyi környezet növeli a pszichológiai biztonságérzetet, ami hatékonyabb és eredményesebb munkavégzéshez vezet.

Kérem, gondolja át az alábbi kérdéseket!



Szeretné, hogy Ön vagy az Ön vezető pozíciójú beosztottja:

- Világosabban és hatékonyabban képviselje álláspontját?
- Elérje, hogy beosztottjai nyíltabban és őszintébben osszák meg véleményüket és gondolataikat?
- Nyugodt párbeszédiken és konstruktív vitákon keresztül előremozdítsa a folyamatokat?
- Jobban megismerje önmagát és mélyebben megértse munkatársait?

Ha legalább három kérdésre igennel válaszolt, érdemes felvennie a kapcsolatot munkatársainkkal a **training.szervezetfejlesztes@semmelweis.hu** e-mail címen.

Ajánlott létszám: 6-16 fő

Ajánlott időtartam: 2×7 óra

MEETINGKULTÚRA-FEJLESZTÉS TRÉNING

A modern munkahelyi környezetben a meetingek a csapatmunka és a döntéshozatal egyik legfontosabb eszközei – ugyanakkor gyakran időrablóvá, elaprózottá és irányvesztetté válhatnak. Ezen a tréningen a résztvevők olyan gyakorlati módszereket sajátíthatnak el, amelyek révén érdemi, eredményes és fókuszált megbeszéléseket tudnak vezetni.

A tréning során interaktív gyakorlatok, szituációs példák és a résztvevők saját tapasztalatai segítik a tanultak azonnali alkalmazását. A cél nem csupán az ismeretek átadása, hanem egy olyan szemléletmód megerősítése, amely a szervezeti kultúra szintjén is elősegíti a tudatosabb és felelősségteljesebb meeting-gyakorlat kialakulását.



Kérem, gondolja át az alábbi kérdéseket!

- Szeretné, hogy a megbeszélések hatékonyabbak és jobban strukturáltak legyenek?
- Szeretné, hogy kollégái ne kötelező, időrabló nehézségként tekintsenek a meetingekre?
- Szeretné elkerülni, hogy újra és újra fel kelljen idézni, mi történt az előző megbeszéléseken?
- Szeretné, ha világosan látszana, ki miért felel, mit kell megoldania, és milyen határidővel a következő megbeszélésig?
- Szeretne elsajátítani egy világszerte használt, rendkívül hatásos meetingvezetési technikát?

Ha legalább három kérdésre igennel válaszolt, érdemes felvennie a kapcsolatot munkatársainkkal a **training.szervezetfejlesztes@semmelweis.hu** e-mail címen.

Ideális létszám: 6-16 fő

Ajánlott időtartam: 1×7 óra



Munkavállalói tréningek

ASSZERTÍV KOMMUNIKÁCIÓ TRÉNING

Mi az asszertivitás? Az asszertivitás egy kommunikációs stílus, és gondolkodási mintázat, amely magabiztos és őszinte önértékelést jelent, miközben tiszteletben tartja mások jogait és érzéseit. Az asszertíven kommunikáló személy képes arra, hogy saját véleményét, szükségleteit és érzéseit a partnerének szükségleteit is szem előtt tartva képviselje.

Az asszertív munkahelyi környezet hatékony és tiszteletteljes kommunikációra épül, amely növeli a pszichológiai biztonságérzetet és elősegíti a hatékonyabb munkavégzést. Tréningünk során bemutatjuk a célravezető kommunikációs mintázatokat, és ezek elsajátítását gyakorlati feladatok és életszerű szituációk segítségével mélyítjük el. Miután megszereztük a szükséges tudást, olyan technikákat tanulunk meg, amelyek révén harmonikusabb emberi kapcsolatokat építhetünk ki, legyen szó munkáról vagy magánéletéről.

Kérem, gondolja át az alábbi kérdéseket!

- Szeretné, ha kollégái világosan és hatékonyan képviselnék álláspontjukat?
- Szeretné, hogy kollégái a régi sérelmek és elakadások gyűjtése helyett hatékony eszközökkel, eredményesebben működjenek együtt?
- Szeretné, hogy a lenyelt megjegyzések és dühös kitörések helyett higgadt megbeszélések és konstruktív viták vigyék előre a folyamatokat?
- Szeretné, hogy kollégái jobban megismerjék önmagukat és mélyebben megértsék társaikat?
- Szeretné, hogy a mindennapok pozitívabb és nyitottabb légkörben teljenek?

Ha legalább három kérdésre igennel válaszolt, érdemes felvennie a kapcsolatot munkatársainkkal a **training.szervezettefejlesztes@semmelweis.hu** e-mail címen.

Ideális létszám: 6-16 fő

Ajánlott időtartam: 2×7 óra



**Kompetencia
Központ**

ASSZERTÍV KOMMUNIKÁCIÓ A GYAKORLATBAN TRÉNING

Egynapos programunkat azoknak a kollégáknak ajánljuk, akik elvégezték az asszertív kommunikáció tréninget, és szeretnék megerősíteni, ismételni és elmélyíteni az ott megszerzett tudást.

Ez a tréning kiváló alkalom arra is, hogy a résztvevők beszámoljanak arról, hogyan tudták alkalmazni a tanultakat, és milyen sikereket vagy nehézségeket tapasztaltak a gyakorlatban. Nemcsak a trénernek, hanem a csoporttagok pozitív tapasztalatai, tanulságai és reflexiói is segítenek a kihívások leküzdésében. Ezen alkalommal mélyítjük és bővítjük a már ismert technikákat.

Kérem, gondolja át az alábbi kérdéseket!



- Pozitívan élték meg kollégái az asszertivitás tréninget?
- Észrevették a közösségben a tréning hatására bekövetkezett pozitív változásokat?
- Fontosnak tartja, hogy kollégái megismételhessék és elmélyíthessék az előző tréningen megszerzett tudást?
- Szeretné, hogy azok is profitáljanak a tréningből, akiknek az első alkalom után nem volt sikerélményük?
- Szeretné, ha kollégái kommunikációja nyíltabbá válna, és támogatóbb légkörben működnének együtt?

Ha legalább három kérdésre igennel válaszolt, érdemes felvennie a kapcsolatot munkatársainkkal a **training.szervezetfejlesztes@semmelweis.hu** e-mail címen.

Ideális létszám: 6-16 fő

Ajánlott időtartam: 1×7 óra

ÁPOLÓI (SZAKDOLGOZÓI) KOMMUNIKÁCIÓS TRÉNING

Az egészségügyben dolgozó ápolók számára kiemelten fontos a hatékony és megnyugtató kommunikáció, hiszen mindennapi munkájuk során közvetlen kapcsolatban állnak a betegekkel és azok családtagjaival. A betegek biztonságérzete nagyban növelhető az odafigyelés, valamint a helyzethez illeszkedő és pontos kommunikáció révén. A tréning célja, hogy fejlessze az ápolók kommunikációs készségeit, ezáltal javítva a betegellátás minőségét, valamint növelve a betegek és hozzátartozóik elégedettségét.



Kérem, gondolja át az alábbi kérdéseket!

- Szeretné, ha ápoló kollégái pontos és érthető kommunikációt alkalmaznának, ezzel csökkentve a félreértések és hibák kockázatát, valamint növelve a betegbiztonságot?
- Szeretné, ha az ápolók empátikusabb kommunikációval segítenének a betegeknek és családtagjaiknak jobban megérteni a velük történő folyamatokat?
- Fontosnak tartja, hogy a hatékony kommunikáció elősegítse a zökkenőmentes együttműködést az egészségügyi csapat tagjai között, ezáltal javítva a betegellátás hatékonyságát?
- Szeretné, ha beosztottjai képesek lennének hatékonyabban kezelni a stresszes helyzeteket és konfliktusokat?
- Fontosnak tartja, hogy kollégái időt kapjanak egymás jógyakorlataival történő megismerkedésre a betegellátás kapcsán?

Ha legalább három kérdésre igennel válaszolt, érdemes felvennie a kapcsolatot munkatársainkkal a **training.szervezetfejlesztes@semmelweis.hu** e-mail címen.

Ideális létszám 6-16 fő

Ajánlott időtartam: 2×7 óra

A DiSzK modell egy személyiségfejlesztő tanulási eszköz, amely a magatartási preferenciákat és tendenciákat méri. A résztvevők személyre szabott meglátásokat kapnak, amelyek elmélyítik önmaguk és mások megértését, így a munkahelyi interakciókat élvezetesebbé és hatékonyabbá teszik.

A teszt és a modell alkalmazása nemcsak az egyéni fejlődést segíti elő, hanem hozzájárul a csapat teljesítményének növeléséhez is. Az eredmények segítségével könnyebben érthetővé válik, hogy egy adott munkatárs milyen keretek között dolgozik hatékonyabban, milyen környezetben érzi magát motiváltnak, és hogyan lehet őt hatékonyabban vezetni. Ehhez először önmagunk mozgatórugóit kell alaposabban megértenünk, majd mások viselkedéstípusát is felismerve igazíthatjuk kommunikációnkat a célunk elérése érdekében. Ez a tréning igazán szórakoztatva tanít egy könnyen megjegyezhető és felhasználható modellel.



A tréning célja:

- Megismerni saját magatartási hajlamainkat, és megérteni, hogyan hat magatartásunk másokra.
- Megismerni, tisztelni, megbecsülni és értékelni az egyének közötti különbségeket.
- Stratégiákat kialakítani az eredményesség fokozására a másokkal való együttműködés során.
- Növelni hatékonyságunkat a feladatok végrehajtásában a másokkal fenntartott kapcsolatok javítása révén.

Ajánljuk azoknak a szervezeti egységeknek, akik önmaguk és egymás jobb megismerésével szeretnék fejlődni, és szívesen tesznek a konfliktusok megelőzéséért, valamint a jobb kommunikációért csapaton belül és kívül egyaránt.

Kérem, gondolja át az alábbi kérdéseket!

Szeretné, hogy Ön vagy munkatársai:

- Felismerjék és tudatosítsák önmaguk és mások mozgatórugóit?
- Beazonosítsák önmaguk és mások viselkedéstípusát?
- Könnyedén alkalmazzák a megfelelő kommunikációt a sikeres együttműködés érdekében?
- Megoldáscentrikus napi rutinokat alakítsanak ki a szervezeten belül?

Ha legalább három kérdésre igennel válaszolt, érdemes felvennie a kapcsolatot munkatársainkkal a **training.szervezetfejlesztes@semmelweis.hu** e-mail címen.

Ideális létszám: 6-16 fő

Ajánlott időtartam: 2×7 óra

BELSŐ ÜGYFÉL KOMMUNIKÁCIÓ TRÉNING

Az egyetem számos szervezeti egysége végez intézményen belüli támogató munkát, kínál olyan szolgáltatást, mely során belső ügyfelekkel, kollégákkal kerülnek kapcsolatba. Az ő elégedettségük éppen olyan fontos, mint a külső ügyfeleké, hiszen a szervezeti kohézió és a közösség érzése alapvető a sikeres együttműködés szempontjából.

A belső ügyfelekkel dolgozó egységek megítélése nagymértékben munkatársaik kommunikációs készségein múlik. Ezért fontos, hogy az ügyfelekkel kapcsolatban álló kollégák ismerjék a hatékony kommunikációs technikákat, valamint tisztában legyenek saját erősségeikkel és fejlesztendő területeikkel.

Tréningünk célja, hogy támogassa kollégáit ezeknek a készségeknek a fejlesztésében, ezáltal növelve a szervezeten belüli elégedettséget és hatékonyságot.

Kérem, gondolja át az alábbi kérdéseket!



- Szeretné, ha az ügyfelekkel foglalkozó kollégái nyitottabban és empatikusabban kommunikálnának?
- Tapasztalt már olyat, hogy kiváló szakember kollégája, aki minden szakmai kérdést megold, zárkózott kommunikációja miatt rossz értékelést kapott?
- Érezte már vezetőként, hogy kollégái fásultak és motiválatlanok, és a problémákért az ügyfeleket hibáztatják?
- Tapasztalta már, hogy a magas minőségű szolgáltatás ellenére a belső ügyfelek a legkifogásolhatóbban teljesítő kolléga alapján ítélik meg szervezete működését?
- Szeretné, ha kollégái elsajátítanának vagy megerősítenének olyan egyszerű technikákat, amelyek még elégedettebbé teszik ügyfeleiket?

Ha legalább három kérdésre igennel válaszolt, érdemes felvennie a kapcsolatot munkatársainkkal a **training.szervezetfejlesztes@semmelweis.hu** e-mail címen.

Ideális létszám: 6-16 fő

Ajánlott időtartam: 2×7 óra



**Kompetencia
Központ**

WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK® (WÉK) TRÉNING

Az elmúlt évek tudományos kutatásai egyértelműen alátámasztották, hogy a túlzott stressz negatívan befolyásolja egészségünket. A stressz káros hatása azonban nemcsak annak mértékétől függ, hanem attól is, hogyan tudjuk kezelni a mindennapok során felmerülő konfliktusokat és elkerülhetetlen stresszhelyzeteket. Jó hír, hogy ez a készségünk jelentős mértékben fejleszthető.

A WÉK Magyarország legsikeresebb, strukturált stresszkezelő programja.

A program hazai változatát a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet munkatársainak közreműködésével dolgozta ki a Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság. Magyarországi alkalmazásának jogával kizárólag a Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság rendelkezik, és csoportokat csak okleveles facilitátorok vezethetnek önállóan.



Milyen készségeink fejlődnek a Williams ÉletKészségek® tréningen?

A program célja olyan készségek megismerése és elsajátítása, amelyek elősegítik a mindennapi stresszhelyzetek és konfliktusok hatékony kezelését. A tréning során a résztvevők kommunikációs készségei és önismerete is fejlődnek, ennek hatására hosszú távon növekszik a személyes hatékonyságuk is. A program során tíz, bizonyítottan hatékony stresszcsökkentő technikát ismernek meg és sajátítanak el. Az elsajátítás fontos része az otthoni gyakorlás, amelyhez munkafüzet biztosít segítséget.

Kérem, gondolja át az alábbi kérdéseket!

- Szeretné csökkenteni belső feszültségeit, hogy megőrizze lelki és testi egészségét?
- Szeretne még hatékonyabban kommunikálni, valamint kölcsönösen támogató kapcsolatokat kialakítani és fenntartani?
- Felkészülne a munkahelyi kihívásokra, és eredményesen kezelné a munka során adódó stresszhelyzeteket?
- Sikeresebben szeretné kezelni a magánéleti konfliktusokat?

Ha akár egy kérdésre is igennel válaszolt, érdemes felvennie a kapcsolatot munkatársainkkal a **training.szervezetfejlesztes@semmelweis.hu** e-mail címen.

Ideális létszám: 8-12 fő

Ajánlott időtartam: 2×8 óra



**Kompetencia
Központ**

EGYÜTTMŰKÖDÉS-FEJLESZTÉS TRÉNING

Milyen célt szolgál a tréning?

Egy szervezet sikerének kritikus pontja a munkatársak együttműködési készsége és kapcsolatrendszerének minősége. A csapatmunka fejlesztése nagyban megkönnyíti a beilleszkedést, a tapasztalatcserét, és segíti a munkafolyamatokban való elakadások feltárását, miközben kielégíti a szociális igényeket, valamint ösztönzőleg hat a kollégákra. A megoldandó problémákkal való tudatos megküzdés a csoport szinergiájának fejlődését is eredményezi.

Miben más, miben több az együttműködés-fejlesztés a csapatépítésnél?

A válasz a célkitűzésben rejlik. Míg a csapatépítés során elsősorban élményalapon fejlesztjük a csoport belső erőforrásait, addig az együttműködés-fejlesztés során a különböző csoportszerepekre koncentrálnak, tárjuk fel a csapatban rejlő potenciálokat.

A tréning során a csapat által megoldott feladatokat elemezve jutunk el a konklúziókhöz. A program végére a résztvevők mélyebben tudatosítják a csapatban betöltött helyüket és szerepüket, valamint értik és átlátják társaik szerepét is.



Kérem, gondolja át az alábbi kérdéseket!



- Szeretné, ha a kollégái jobban megértenék helyüket és szerepüket a csapaton belül?
- Szeretné, hogy a csapaton belüli toleranciaszint emelkedjen, és ennek köszönhetően jobban elfogadják egymást?
- Szeretné, hogy kevesebb szerepkonfliktus révén növekedjen a csapat hatékonysága?
- Szeretné, ha kollégái mélyebben megismernék egymás erőforrásait?
- Szeretne egy dinamikusabb, jobb hangulatú csapatot vezetni?

Ha legalább három kérdésre igennel válaszolt, érdemes felvennie a kapcsolatot munkatársainkkal a **training.szervezetfejlesztes@semmelweis.hu** e-mail címen.

Ideális létszám: 6-16 fő

Ajánlott időtartam 2*7 óra.



**Kompetencia
Központ**

ELŐADÁSTECHNIKA TRÉNING

A közönség előtti nyilvános beszéd sokunk számára komoly kihívást jelent, legyen szó konferenciáról, ünnepségről, vagy akár egy megbeszélésen való felszólalásról. Még a legkarizmatikusabb előadók is sokat gyakorolnak annak érdekében, hogy emlékezetesek maradjanak a közönség számára. De mi a helyzet azokkal, akik eleve izgulnak, izzad a tenyerük, remeg a hangjuk, és ha lehet, kerülik a szereplést mások előtt?

Esetleg azokkal, akik gyakran érzik úgy, hogy nem tudták kifejezni, amit szerettek volna, vagy nem úgy sikerült előadniuk, ahogyan elképzelték? Jó hír számukra, hogy az előadói készségek fejleszthetők, és számos technika elsajátítható a lámpaláz leküzdésére vagy a sikeresebb és maradandóbb előadás tartására.

A tréning során megtanulja, hogyan készítse el és strukturálja előadásait, hogyan tartsa meg a közönség figyelmét, és hogyan kezelje a váratlan helyzeteket. Interaktív gyakorlatok és valós példák segítik majd kommunikációs készségeinek fejlesztését.

Kérem, gondolja át az alábbi kérdéseket!



- Szeretne magabiztosan készülni a nyilvános előadására?
- Szeretné, ha előadása vagy beszéde közben azt érezné, hogy egyre többen figyelnek Önre, és a közönség együtt él a témával?
- Szeretné megnevettetni, vagy akár könnyekre fakasztani a közönségét?
- Szeretné, hogy előadása üzenete valóban eljusson a hallgatósághoz?
- Szeretné, hogy kollégái izgatottan várják az Ön előadásait?

Ha legalább három kérdésre igennel válaszolt, érdemes felvennie a kapcsolatot munkatársainkkal a **training.szervezetfejlesztes@semmelweis.hu** e-mail címen.

Ajánlott létszám: 6-12 fő

Ajánlott időtartam: 2×3,5 vagy 1×7 óra

CSAPATÉPÍTŐ TRÉNING

Csapatépítő tréningünk remek lehetőséget kínál arra, hogy új lendületet adjunk a mindennapi együttműködésnek, elmélyítsük a kapcsolatokat, és erősítsük a csapatkohéziót.

A program során játékos, élményalapú gyakorlatokon keresztül a résztvevők kiléphetnek a megszokott szerepeikből, és új oldalról ismerhetik meg egymást. Ezáltal felszínre kerülhetnek olyan rejtett erősségek és képességek, amelyek tovább gazdagítják a közös munkát és inspirálják a csapatot a jövőbeni kihívások során.

Kérem, gondolja át az alábbi kérdéseket!

- Szeretné, hogy csapattagjai új lendületet kapjanak, és friss energiával vágjanak bele a közös munkába?
- Szeretné, ha kollégái egy napra kiszakadnának a mindennapokból, és feltöltődnének élményekkel?
- Szeretné, hogy munkatársai közelebb kerüljenek egymáshoz és erősebb kapcsolatokat építsenek?
- Szeretné megtapasztalni, milyen erőt ad a valódi együttműködés és a csapatban rejlő szinergia?
- Szeretné, hogy kollégái mosollyal az arcukon, közös élményekkel gazdagodva térjenek vissza a munkahelyre?

Ha legalább három kérdésre igennel válaszolt, érdemes felvennie a kapcsolatot munkatársainkkal a **training.szervezetfejlesztes@semmelweis.hu** e-mail címen.

Ideális létszám: 6-20 fő

Ajánlott időtartam: 1×7 óra



IDŐGAZDÁLKODÁS TRÉNING

Szeretné hatékonyabban kihasználni az időt? Több feladatot elvégezni, mélyebb odafigyeléssel? Szeretné, ha a munkaidőn belül befejezhetné a feladatait? Időgazdálkodás tréningünk számos kézzelfogható technikát kínál arra, hogyan szervezze meg tevékenységeit, priorizálja feladatait, növelve a hatékonyságot és csökkentve a stresszt.

Kérem, gondolja át az alábbi kérdéseket!

- Szeretné megtanulni, hogyan tűzzön ki reális és elérhető célokat, és hogyan készítsen működő napi, heti, havi terveket?
- Szeretne tudatosabban rangsorolni, hogy a valóban fontos dolgokra jusson energiája?
- Jól jönne néhány hatékony módszer a figyelemelvonó szokások kezelésére?
- Szeretne elsajátítani gyakorlati módszereket a tevékenységei jobb szervezése és produktivitása növelése érdekében?
- Szeretne elégedetten, a feladatait elvégezve hazamenni a munkahelyéről?



Ha legalább három kérdésre igennel válaszolt, érdemes felvennie a kapcsolatot munkatársainkkal a **training.szervezetfejlesztes@semmelweis.hu** e-mail címen.

Ideális létszám: 6-16 fő

Ajánlott időtartam: 1×7 óra



KONFLIKTUSKEZELÉS TRÉNING

A konfliktus a munkahelyi élet természetes velejárója – akár nyíltan jelentkezik indulatos szóváltások formájában, akár csendes feszültségként lappang a háttérben. Bár sokszor kellemetlen, a konfliktus nem feltétlenül romboló. Megfelelő eszközökkel és szemlélettel akár építő erővé is válhat, amely erősíti az együttműködést és előmozdítja a fejlődést.

De mit is értünk konfliktus alatt? Olyan helyzetet, ahol érdekek, szükségletek vagy értékek ütköznek, és ez az egyik vagy mindkét fél számára érzelmi sérelmet okoz. E negatív érzelmi töltet az, amely miatt a konfliktus kezelését nem lehet a szőnyeg alá söpörni – viszont lehetőség nyílik a tudatos feldolgozására.

Tréningünk abban segít, hogy a résztvevők: megértsék a konfliktusok természetét, szintjeit és típusait, megismerjenek gyakorlati konfliktuskezelési technikákat, megtanulják, hogyan indítsanak el egy nehéz, de építő beszélgetést, rálássanak a konfliktusok dinamikájára, és felismerjék saját működésmódjukat ezekben a helyzetekben.

A képzés során konkrét munkahelyi szituációkkal dolgozunk, helyzetgyakorlatokat végzünk, és teszt segítségével mindenki visszajelzést kap saját konfliktuskezelési stílusáról, annak előnyeiről és fejlesztendő területeiről is. A cél, hogy a résztvevők ne csak kezeljék a konfliktusokat, hanem képesek legyenek azokból tanulni – és a csapatuk javára fordítani őket.



Kérem, gondolja át az alábbi kérdéseket!

- Szeretné, ha a mindennapi munkát megzavaró, meg nem oldott konfliktusok enyhülnének vagy akár megoldódnának?
- Szeretné, hogy kollégái magabiztosan és objektíven kezeljék a vitáikat és nézeteltéréseiket?
- Szeretné, ha csapatában kialakulna egy közös megértés és egységes nyelv a konfliktuskezelés terén?
- Szeretné elkerülni, hogy hasznos kollégák a megoldatlan vagy elmérgesedő konfliktusok miatt hagyják el a csoportot?
- Szeretné, ha általában egy fesztelenebb és békésebb légkör uralkodna a mindennapokban?

Ha legalább három kérdésre igennel válaszolt, érdemes felvennie a kapcsolatot munkatársainkkal a **training.szervezetfejlesztes@semmelweis.hu** e-mail címen.

Ideális létszám: 6-16 fő

Ajánlott időtartam: 2*7 óra



Coaching

EXECUTIVE/FELSŐVEZETŐI COACHING

Vezetőnek, különösen felsővezetőnek lenni gyakran magányos feladat. Az őszinte visszajelzések ritkák, a hiteles információk is korlátozottak, miközben a felelősség óriási. Az executive coaching segít a vezetőknek a kitűzött célok elérésében, fejlesztve különböző készségeiket, mint például a vezetői szerepkörök, problémamegoldás, konfliktuskezelés, kommunikáció, folyamatszervezés, időgazdálkodás, tárgyalás és előadástechnika. Mindeközben enyhíti a vezetői magányosság érzését is.

Érdemes executive coachingot igénybe vennie, ha:

Munkahelyi problémáinak megoldására törekszik.

Fejlődni szeretne beosztottjai irányításában, motiválásában és ellenőrzésében.

Hatékonyabb vezetővé szeretne válni.

Új munkahelyi kihívások előtt áll.

A munkája és magánélete közötti egyensúlyt szeretné megteremteni.

EGYÉNI COACHING

A coaching egy rendkívül hatékony, személyre szabott fejlesztési módszer, amely segít gyorsan megoldani konkrét problémákat és konfliktusokat az „itt és most” helyzetekben. A coaching folyamata katalizálja a megoldásokat, valamint elősegíti a gondolkodás- és cselekvésbeli változásokat.

Az egyéni coaching célja általában egy-két, a kliens (a coachingban résztvevő munkatárs) és a szervezet számára hasznos kompetencia fejlesztése. A pszichológiai szerződéskötés során közösen határozzuk meg a célokat, összhangba hozva a munkatárs, a közvetlen vezető és a szervezeti célok igényeit.

A folyamat végére a kliens:

Megérti a fejlesztési folyamat szerepét.

Fejlődik az önreflexiója.

Képes megfogalmazni erősségeit és fejlesztési igényeit.

Képes segítséget kérni a fejlődés érdekében.

Fejleszti a kiválasztott kompetenciáit.

Képessé válik a folyamat során használt eszközök önálló alkalmazására.



TEAMCOACHING

A team coaching célja a csapat hatékonyabb működéséhez és együttműködéséhez szükséges, kiválasztott kompetenciák fejlesztése.

A folyamat végére a résztvevők:

- Empatikusabban viszonyulnak egymáshoz.
- Javul az önreflexiójuk.
- Képesek fejlesztő visszajelzést adni egymásnak, és bátran kérnek segítséget a fejlődés érdekében.
- Rugalmasabban alkalmazkodnak a változásokhoz.
- Fejlődnek a csapat által kiválasztott kompetenciák.
- Magabiztosan alkalmazzák a folyamat során tanult eszközöket a jövőben is.



Kérem, gondolja át az alábbi kérdéseket!

Úgy érzi, hogy Önnek, vezető munkatársainak vagy csapatának gyors és hatékony támogatásra van szüksége a fejlődéshez az alábbi területeken?

Teljesítmény növelése

Vezetői készségek fejlesztése

Stratégiai gondolkodás

Visszajelzés kultúrája

Időgazdálkodás

Üzleti szemlélet erősítése

Asszertív kommunikáció

Hatékony döntéshozatal

Rugalmasság fejlesztése

Konfliktuskezelés

Prezentációs készségek

Együttműködés fejlesztése

Változásokhoz való alkalmazkodás

Munkatársak motiválása

Mások támogatása és fejlesztése

Ha a fenti kérdések bármelyikére igennel válaszolt, keresse bizalommal munkatársainkat a training.szervezetfejlesztes@semmelweis.hu e-mail címen.

A team coaching ideális létszáma: 6-12 fő, ajánlott időtartama: (csoportlétszám + 2) * 1,5 óra

Egyéni coaching folyamat esetén az ajánlott minimális hossz 6 * 1 óra



Workshop

MI A WORKSHOP, ÉS MIKOR HASZNÁLJUK?

A workshop olyan interaktív módszer, amelyben a résztvevők közösen dolgoznak fel egy adott témát vagy problémakört. A csoportmunka során kreatív technikák segítik őket abban, hogy mélyebb megértést nyerjenek a helyzetekről, és együtt alakítsanak ki megoldási javaslatokat.

A workshop nemcsak az ötletek összegyűjtésére és megvitatására szolgál, hanem a csapatmunka erősítésére, a kommunikáció fejlesztésére és az innováció ösztönzésére is. A folyamat hozzájárul a problémamegoldó készségek fejlesztéséhez, és új nézőpontokat nyit meg a résztvevők számára.

A munkát egy tapasztalt facilitátor vezeti, aki külső, pártatlan szakemberként biztosítja a kereteket, a bevonódást és a megfelelő légkört. Legyen szó kreatív feladatokról, brainstormingról, stratégiai tervezésről vagy konkrét problémamegoldásról, a facilitátor támogatja, hogy a csoport valóban elérje kitűzött célját.

Stratégiai workshop

A stratégiai workshop célja, hogy közösen meghatározzuk a szervezet vagy szervezeti egység küldetését (misszió), jövőképét (vízió), valamint a stratégiai célokat, és ezeket jól követhető, kisebb egységekre bontsuk le. A gondosan megfogalmazott küldetés és vízió iránytűként szolgál a mindennapi működéshez: segít, hogy a kollégák könnyebben azonosuljanak a közös célokkal, és erősíti az összetartozás érzését.

Küldetés (misszió): A küldetés ad választ arra, hogy miért létezik a szervezet, milyen célokat szolgál, és miben különbözik más szervezetektől. Meghatározza szerepét és helyét az egyetemen belül, valamint akár az egész magyar felsőoktatás viszonylatában. A küldetésnek összhangban kell állnia az egyetem egészének küldetésével, biztosítva a közös irányt és értékeket.

Jövőkép (vízió): A vízió a szervezet távlati céljait fogalmazza meg. Egy pozitív, közösen elfogadott, részletes vízió vonzó perspektívát nyújt a vezetők és munkatársak számára, hiszen a hiányosságok helyett a fejlődés irányát hangsúlyozza: hová tartunk, milyen szervezeti kultúrát és vezetési stílust szeretnénk megteremteni. A vízió kijelöli a szervezet hosszú távú útját, és inspirációt ad a mindennapi döntésekhez.



Kérem, gondolja át az alábbi kérdéseket!

- Szeretné, ha a stratégiai workshop segítene rávilágítani a kívánt változások fő irányára, és ezzel egyszerűbbé, átláthatóbbá tenné a döntéshozatalt?
- Fontos lenne Önnek, hogy a résztvevők elköteleződjenek a közösen kitűzött célok mellett, és bátran lépjenek előre – még akkor is, ha ez kihívást jelent?
- Hasznosnak érezné, ha a workshop hatására hatékonyabb lenne az együttműködés, és így a közös munka gyorsabbá, eredményesebbé válna?
- Szeretné, ha szervezete világos jövőképet és közösen elfogadott stratégiát alakítana ki, amelyhez vezetők és munkatársak egyaránt könnyen kapcsolódhatnak?

Ha legalább három kérdésre igennel válaszolt, keresse bizalommal munkatársainkat a **training.szervezetfejlesztes@semmelweis.hu** e-mail címen.

Ajánlott időtartam: 2×4 óra

Ideális létszám: 6-16 fő



ONBOARDING WORKSHOP

Workshopunk célja, hogy az új kollégák „üdv a fedélzeten” élménnyel csatlakozzanak a csapathoz, és érezzék, hogy most már közösen eveznek egy irányba. A program során a régi és új munkatársak együtt vesznek részt, és olyan témákat járnak körül, amelyek segítik a szervezeti környezet gyorsabb megértését és a rájuk váró feladatok könnyebb elsajátítását.

A workshop támogatja az új munkatársakat abban, hogy gördülékenyen ismerjék meg a szervezeti egység kultúráját, így magabiztosan, felkészülten és hatékonyan kezdhetik meg mindennapi munkájukat.

Kérem, gondolja át az alábbi kérdéseket!

- Szeretné, ha az újonnan érkezett kollégák minél gyorsabban beilleszkednének csapatába?
- Fontos Önnek, hogy példaértékű munkatársak alakítsák ki az új kollégák első benyomását a szervezeti kultúráról és normákról?
- Szeretné biztosítani, hogy az új kollégák rövid időn belül erős, biztonságos emberi és szakmai kapcsolatokat építsenek ki?
- Kiemelné és megjutalmazná hatékonyan működő munkatársait, példaképpé téve őket mások számára?
- Törekszik arra, hogy a fluktuáció kevésbé befolyásolja a munka színvonalát?

Ha legalább három kérdésre igennel válaszolt, keresse bizalommal munkatársainkat a **training.szervezetfejlesztes@semmelweis.hu** e-mail címen.

Ajánlott időtartam: 1×3 óra

Ideális létszám: 4-12 fő



Szupervízió

MI A SZUPERVÍZIÓ, ÉS MIKOR HASZNÁLJUK?

A szupervízió célja a személyes, szakmai és szervezeti kompetenciák tudatos fejlesztése, miközben támogatja a mentális egészség megőrzését és a kiégés megelőzését a mai felgyorsult világban. Ez a módszer a hivatásgondozás és a munkahelyi lelki egészségvédelem egyik leghatékonyabb eszköze.

A szupervízió partnerségre épülő, szerződésen alapuló tanulási folyamat, amely a tapasztalatokból való tanulásra és a szakmai gyakorlat tudatos reflexiójára épít. Ennek eredményeként a mindennapi munkavégzés átgondoltabbá, professzionálisabbá és kiegyensúlyozottabbá válik.

A folyamat egy biztonságos, minősítésmentes reflexiós teret kínál, ahol a résztvevők ráláthatnak szakmai életükre, helyzeteikre, és feldolgozhatják a munkavégzéshez kapcsolódó stresszt, konfliktusokat vagy érzelmi elakadásokat. A szupervízió így a meglévő kompetenciákra építve segít azok tudatosításában és továbbfejlesztésében.

Válassza ezt a fejlesztési formát, ha az a célja, hogy segítsen megőrizni és fejleszteni a folyamatban résztvevő szakemberek:

Önreflexiós és helyzetelemzési képességét

Motiváltságát

Kompetencia-határainak felismerését

Munkabírását

Együttműködési képességét

Asszertív kommunikációs képességét

Stresszkezelési, stressztűrő képességét

Konfliktuskezelési stratégiáját

A szervezeti dinamika jobb megértését

Empátiás készségét

(Magyar Szupervizorok és Szupervizor-Coachok Társasága definíciója alapján)

Ha felkeltette érdeklődését a szupervízió, keresse bizalommal munkatársainkat a training.szervezetfejleszt@semmelweis.hu e-mail címen.

Egyéni folyamat ajánlott minimális hossza 6 * 1 óra

A team szupervízió ideális létszáma: 6-12 fő

Ajánlott időtartam: (csoportlétszám + 2) * 1,5 óra



**Kompetencia
Központ**



Mediáció

MI A MEDIÁCIÓ, ÉS MIKOR HASZNÁLJUK?

A mediáció a konfliktuskezelés professzionális eszköze, amely hatékonyan támogatja a szervezeti élet során kialakuló konfliktusok kezelését. A konfliktusok természetes részét képezik a szervezeti életnek, mivel különböző emberek dolgoznak együtt különféle szerepekben, célokkal és személyiségjegyekkel. Az egyik legnagyobb vezetői kihívás abban rejlik, hogy ezeket a helyzeteket ne elkerüljék, hanem hatékonyan és konstruktívan kezeljék. A mediáció ebben nyújt támogatást, mint professzionális, strukturált konfliktuskezelési módszer.

A mediáció egy biztonságos, pártatlan keretet biztosító folyamat, amelyben egy független, képzett közvetítő (mediátor) segíti a konfliktusban álló feleket abban, hogy megértsék egymás nézőpontját, nyíltan, de tisztelettel kommunikáljanak, és közösen olyan megállapodásra jussanak, amely mindkét fél számára elfogadható és fenntartható.

Kérem, gondolja át az alábbi kérdéseket!

- Szeretné, ha a kollégák közötti elhúzódó feszültség nem hátráltatná a munkavégzést?
- Szeretné megakadályozni, hogy a kollégák vagy csoportok közötti konfliktusok eszkalálódjanak?
- Szeretné, ha a napi munkavégzés hangulatát nem terhelnék meg kimondatlan feszültségek, folyosói suttogások és pletykák?
- Szeretné biztosítani, hogy a konfliktusban lévő felek kapjanak egy kommunikációs eszköztárat a feszültségeik és ellentéteik kezelésére?
- Szeretné, ha olyan vezetőként tekintenének Önre, aki aktívan tesz azért, hogy a csapatában lévő feszültségek ne mérgezzék meg a mindennapokat?

Ha legalább három kérdésre igennel válaszolt, keresse bizalommal munkatársainkat a trening.szervezetfejlesztes@semmelweis.hu e-mail címen.

A mediáció alkalmazható egyéni, csoportos vagy akár szervezeti szintű konfliktusok esetén is. Különösen ajánlott azokban az esetekben, ahol a feleknek hosszú távon együtt kell dolgozniuk, és fontos a kapcsolat megőrzése.

Ajánlott létszám: 2 fő vagy 3-14 fős csoport

Ajánlott időtartam: 2 * 3 óra