

KÉPZÉSI PROGRAM

Eredményes sportoló MTQ alapú felmérése és fejlesztése

2026

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program alapadatai

1.1.	Képzés megnevezése:	Eredményes sportoló MTQ alapú felmérése és fejlesztése
1.1.1	Képzés angol/német nyelvű megnevezése	MTQ-based assessment and development of a successful athlete MTQ-basierte Beurteilung und Entwicklung eines erfolgreichen Athleten
1.2.	A képzés célja:	A képzés célja, hogy a résztvevők ismerjék meg az MTQ (Mentális állóképesség) saját személyiségprofiljukat és ezen keresztül és képesek legyenek azt önismeret, önreflexió, érzelemszabályozás, kontroll, cél-, és eredményorientáció, kockázat-, és tanulásorientáció, magabiztosság, interperszonális magabiztosság fejlesztésére. Saját élményű feldolgozás alapján felismerjék a viselkedésben az együttműködő személyek lehetséges típusát és képesek legyenek a modell alapján a típusnak megfelelő együttműködési és kommunikációs stratégiák alkalmazására a motiváció, csapatkohézió, együttműködés és az eredményesség növelése érdekében.
1.3.	A képzés célcsoportja:	A képzés célcsoportját jelenti minden olyan, személy, aki a képzési programmal elérhető ismeretek, készségek és kompetenciák megszerzését tűzte ki célként maga elé.
1.4.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	A képzésben résztvevő megismeri a Mentális állóképesség (MTQ) személyiségprofil elméleti hátterét, saját maga és a csapat eredményességének növelésében való alkalmazását. A résztvevő képes lesz alkalmazni az egyénre szabott személyiség profil visszajelzéseit és fejlesztési javaslatait • önismeret, érzelemszabályozás, kontroll, cél-, és eredményorientáció, kockázat-, és tanulásorientáció, magabiztosság, interperszonális magabiztosság fejlesztésére az egyéni és csapatteljesítmény fokozására, • a csoportban, csapatban való együttműködés, kommunikáció eredményes működésére, valamint a csapat-, és az egyéni teljesítmény fokozására, • csapat és az egyéni eredményesség növelésére, a motiváció, a csapatkohézió, az együttműködés fejlesztésére. A résztvevő a profil feldolgozása és az elméleti háttér ismerete, valamint a gyakorlati alkalmazás bemutatása alapján megismerik a használhatóságát és alkalmazási lehetőségeit. • Személyes kompetenciák: felelősségtudat, önállóság, empátias készség, fejlődőképesség, döntésképesség, motivációs képesség, mentális állóképesség és annak részkompetenciái. Társas kompetenciák: Kapcsolatteremtő készség, kommunikációs készség, együttműködési készség.

2. A képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételei

2.1.	Iskolai végzettség:	nem szükséges
2.2.	Szakmai végzettség:	nem szükséges
2.3.	Szakmai gyakorlat:	nem szükséges
2.4.	Egészségügyi alkalmasság:	nem szükséges
2.5.	Előzetesen elvárt ismeretek:	írni, olvasni tudás
2.6.	Egyéb feltételek:	-

3. Tervezett képzési idő

3.1.	A képzés óraszám:	40 tanóra
3.2.	Megengedett hiányzás	a felnőttképzési szerződésben meghatározottak szerint

4. A képzés tananyagegységei

	A képzés tananyagegységeinek megnevezése: ¹	Óraszám:
4.1.	Eredményes sportoló MTQ alapú felmérése és fejlesztése	40 tanóra

4.1. Tananyagegység²

4.1.1.	Megnevezése: ³	Eredményes sportoló MTQ alapú felmérése és fejlesztése
4.1.2.	Célja:	A képzés célja, hogy a résztvevők ismerjék meg az MTQ (Mentális állóképesség) saját személyiségprofiljukat és ezen keresztül és képesek legyenek azt önismeret, önreflexió, érzelemszabályozás, kontroll, cél-, és eredményorientáció, kockázat-, és tanulásorientáció, magabiztosság, interperszonális magabiztosság fejlesztésére. Saját élményű feldolgozás alapján felismerjék a viselkedésben az együttműködő személyek lehetséges típusát és képesek legyenek a modell alapján a profilnak megfelelő együttműködési és kommunikációs stratégiák alkalmazására a motiváció, csapatkohézió, együttműködés és az eredményesség növelése érdekében.
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő személyes jelenlétét vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő csoportos képzés, igény esetén csoportos konzultáció: frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka. A képzésben részt vevő személyes jelenlétét nem igénylő önálló tanulás (távoktatás): távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A tananyagegység/modul/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, kivitelezése, projektmódszer, tréner módszerek, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat, kiadott feladatok pontosítása, szituációs feladatok, távoktatási tananyag és tananyagba épített iránymutatás.

¹ A sorok száma bővíthető.

² A Tananyagegységeket bemutató alfejezetek száma a 4. pontban szereplő sorok számának megfelelően bővítendő.

³ Megegyezik az 5.1. sorban feltüntetett megnevezéssel

4.1.5.	Óraszám:	40 tanóra
4.1.6.	Beszámítható óraszám: ⁴	16 tanóra
4.1.7.	Tartalma:	• Az MTQ személyiségprofil elméleti háttere. • Az MTQ kérdőív ismertetése, kitöltés csoportos helyzetben történő támogatása, MTQ kérdőív kitöltése. • Az MTQ személyiségprofil adatainak csoportos és egyéni feldolgozása, az alskálák ismertetésén keresztül az az önismeret, a mentális állóképesség és azon belül az érzelemszabályozás, kontroll, cél-, és eredményorientáció, kockázat-, és tanulóorientáció, magabiztosság, interperszonális magabiztosság fejlesztése. • A fejlesztési és visszajelzés folyamat hatására résztvevő profiljától, a rendelkezésére álló kompetenciájától és a résztvevő döntésétől függően fejlődhet a felelősségtudat, önállóság, empátiás készség, fejlődőképesség, döntésképesség, motivációs képesség, kapcsolatteremtő készség, kommunikációs készség, együttműködési készség. • Visszajelzés a játékos képzésében résztvevő sportszakemberek részére.
4.1.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás.

5. Csoportlétszám

5.1	Maximális csoportlétszám: ⁵ (fő)	40 fő
-----	---	-------

6. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

6.1.	Képzés közbeni értékelés (értékelés mód fejlesztő formája): A fejlesztő értékelés szerepe, hogy a képzésben résztvevők fejlődését támogassa, a tanulási igényeket pontosítsa, az oktatók tanulásszervezési feladatait segítse. A képzés közbeni fejlesztő értékelés módjai lehetnek: Képzésben résztvevő visszajelzései, beszélgetés, gyakorlatsorok bemutatása, oktatói szóbeli visszacsatolása, csoportos konzultáció, gyakorló teszt A fejlesztő értékeléshez nem tartozik minősítés, a tanulási és tanítási folyamatokat szolgálja. Záróértékelés: A záró értékelés nincs.
------	---

7. A képzés zárása

7.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás megnevezése:	TANÚSÍTVÁNY , amennyiben a résztvevő kéri.
7.2.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei:	Megengedett hiányzáson belüli részvétel.

⁴ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, egyéb esetben nem releváns.

⁵ Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.

8. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

8.1.	Személyi feltételek:	Oktatóktól elvárt végzettség: felsőfokú iskolai végzettség vagy középfokú iskolai végzettség vagy a képzési program tematikájához igazodó 5 éves szakmai gyakorlat
8.2.	Személyi feltételek biztosításának módja:	Intézmény által munkaszerződéssel, vagy megbízási szerződéssel vagy egyéb más megállapodás, vagy szakmai gyakorlat esetén: nyilatkozat vagy egyéb dokumentum, önéletrajz.
8.3.	Tárgyi feltételek:	A képzésben részt vevő személyes jelenlétét igénylő képzési rész esetén: A résztvevők létszámának megfelelő terem székekkel, szükség esetén asztalokkal, flip-chart vagy tábla, vagy projektor A képzésben részt vevő interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő, illetve a képzésben résztvevő személyes jelenlétét nem igénylő képzési rész esetén képzési rész esetén: • intézmény részéről: a képzési program megvalósításához szükséges számítástechnikai eszközök, internetelérés, • képzésben résztvevő részéről: a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközök (például laptop/személyi számítógép/tablet/okostelefon, mikrofon, webkamera) és internetelérés. A felsorolt eszközök helyettesíthetők
8.4.	Tárgyi feltételek biztosításának módja:	A képzéshez szükséges tárgyi feltételek, eszközök meglétét a felnőttképző tulajdonjog, használati jog, bérleti jogviszony vagy egyéb használatra irányuló jogviszony alapján biztosítja. A képzésben részt vevő interaktív vagy távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő képzési rész esetén: a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközöket és internetelérést a képzésben résztvevő saját eszközeként biztosítja.
8.5.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek:	-

2026.02.15.

a felnőttképző vezetőjének aláírása.

Az előzetes minősítés ténye

Szakértő nyilatkozata:	A képzési program előzetes minősítése megtörtént.
Az előzetes minősítés helye:	Budapest
Az előzetes minősítés időpontja:	2026.02.15.
Az előzetes minősítést végző felnőttképzési szakértő neve:	Gátfalvi Katalin
Az előzetes minősítést végző felnőttképzési szakértő nyilvántartási száma:	FSZ/2020/000163
Felnőttképzési szakértő aláírása: (papíralapú képzési program esetében)	
Felnőttképző képviseletre jogosult neve:	Zsebi Zsuzsanna Expert Express Vezetési Tanácsadó Kft. képviselője
Felnőttképző képviseletére jogosult személy aláírása:	

SZAKÉRTŐI VÉLEMÉNY

Képzés (képzési program) megnevezése	Eredményes sportoló MTQ alapú felmérése és fejlesztése
Felnőttképző megnevezése és engedélyszáma:	Expert Express Vezetési Tanácsadó Kft. E/2021/000124
Szakértői megállapítások	
1. A képzési program tartalma megfelel a felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. törvénynek és szakmai oktatás vagy szakmai képzés esetén a szakképzésről szóló törvénynek és a szakképzésről szóló törvény végrehajtásáról szóló kormányrendeletnek. 2. A képzési programban meghatározott tartalommal, feltételekkel és módon, valamint a képzéssel érintett célcsoport számára megszerezhetők a képzési programban megjelölt kompetenciák. 3. A képzési program minden oldala folyamatos oldalszámozással van ellátva, és az összefűzésre úgy került sor, hogy annak szétválasztására sérülésmentesen nincs lehetőség.	
Szakértői vélemény kelte	2026.02.15.
Felnőttképzési szakértő neve, nyilvántartási száma	Gátfalvi Katalin FSZ/2020/000163
Felnőttképzési szakértő aláírása	