

# **KÉPZÉSI PROGRAM**

## **Tudatos sportszakember - alapozó**

2026

## KÉPZÉSI PROGRAM

### 1. A képzési program alapadatai

|       |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1.  | Képzés megnevezése:                        | Tudatos sportszakember - alapozó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1.1.1 | Képzés angol/német nyelvű megnevezése      | Conscious sports professional foundation<br>Stiftung für bewussten Sportprofi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1.2.  | A képzés célja:                            | A képzés célja, hogy a résztvevők felismerjék saját szakmai működésük mintázatait, érzelmi reakcióikat és döntéseik mögött húzódó belső folyamatokat. A képzés további célja az önreflexiós készség, az érzelmi tudatosság, a felelősségvállalás és a kapcsolati érzékenység fejlesztése annak érdekében, hogy a résztvevők hatékonyabban kommunikáljanak, motiváljanak, és hitelesebb, kiegyensúlyozottabb nevelői, edzői, vezetői működést alakítsanak ki.                                                                                                                |
| 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 képes felismerni és értelmezni saját szakmai működésének mintázatait, kezelni az érzelmi reakciókat, stresszhelyzeteket, megismeri a hatékony kommunikáció, motiválás módszerét.<br><i>Személyes kompetenciák:</i> felelősségtudat, önállóság, önismeret, empátias készség, fejlődőképesség, (ön)reflexiós készség<br><i>Társas kompetenciák:</i> Kapcsolatteremtő készség, kommunikációs készség, együttműködési készség, konfliktuskezelés<br><i>Módszerkompetenciák:</i> Rendszerben való gondolkodás, helyzetfelismerés, problémamegoldó képesség |

### 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:    | 24 tanóra                                             |
| 3.2. | Megengedett hiányzás | a felnőttképzési szerződésben meghatározottak szerint |

### 4. A képzés tananyagegységei

|      | A képzés tananyagegységeinek megnevezése: <sup>1</sup> | Óraszám:  |
|------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 4.1. | Reflexió, önismeret és kommunikáció                    | 24 tanóra |

<sup>1</sup> A sorok száma bővíthető.

#### 4.1. Tananyagegység<sup>2</sup>

|        |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1.1. | Megnevezése: <sup>3</sup>                                             | Reflexió, önismeret és kommunikáció                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 4.1.2. | Célja:                                                                | A képzés célja, hogy a résztvevők felismerjék saját szakmai működésük mintázatait, érzelmi reakcióikat és döntéseik mögött húzódó belső folyamatokat. A képzés további célja az önreflexió készség, az érzelmi tudatosság, a felelősségvállalás és a kapcsolati érzékenység fejlesztése annak érdekében, hogy a résztvevők hatékonyabban kommunikáljanak, motiváljanak, és hitelesebb, kiegyensúlyozottabb nevelői, edzői, vezetői működést alakítsanak ki.                                                                                                                                                       |
| 4.1.3. | Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:                          | <b>A képzésben részt vevő személyes jelenlétét vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő csoportos képzés, igény esetén csoportos konzultáció:</b> frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka.<br><b>A képzésben részt vevő személyes jelenlétét nem igénylő önálló tanulás (távoktatás):</b> távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.                                                                                         |
| 4.1.4. | Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:                    | <b>A tananyagegység/modul/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek:</b> előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, kivitelezése, projekt módszer, tréner módszerek, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat, kiadott feladatok pontosítása, szituációs feladatok, távoktatási tananyag és tananyagba épített iránymutatás. |
| 4.1.5. | Óraszám:                                                              | 24 tanóra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 4.1.6. | Beszámítható óraszám: <sup>4</sup>                                    | 8 tanóra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 4.1.7. | Tartalma:                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szakmai szerepek és értékek</li> <li>• Reflexív gondolkodás és önreflexió alapjai</li> <li>• Érzelmi mintázatok és stresszkezelés</li> <li>• Kommunikációs minták</li> <li>• Hatékony kommunikáció módszere</li> <li>• Motivációs technikák</li> <li>• Szakmai fejlődési térkép</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 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: <sup>5</sup> (fő) | 40 fő |
|-----|---------------------------------------------|-------|

<sup>2</sup> A Tananyagegységeket bemutató alfejezetek száma a 4. pontban szereplő sorok számának megfelelően bővítendő.

<sup>3</sup> Megegyezik az 5.1. sorban feltüntetett megnevezéssel

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

<sup>5</sup> Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.

## 6. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

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

## 7. A képzés zárása

|      |                                                             |                                                   |
|------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 7.1. | A képzés elvégzéséről szóló igazolás megnevezése:           | <b>TANÚSÍTVÁNY</b> , amennyiben a résztvevő kéri. |
| 7.2. | A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei: | Megengedett hiányzáson belüli részvétel.          |

## 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 nyilatkozat vagy egyéb dokumentummal, önéletrajzzal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 8.3. | Tárgyi feltételek:                                 | <p><b>A képzésben részt vevő személyes jelenlétét igénylő képzési rész esetén:</b> A résztvevők létszámának megfelelő terem székekkel, szükség esetén asztalokkal, flip-chart vagy tábla, vagy projektor</p> <p><b>A képzésben részt vevő interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő képzési rész esetén:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• intézmény részéről: a képzési program megvalósításához szükséges számítástechnikai eszközök, internetelérés,</li> <li>• képzésben résztvevő részéről: a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközök (például laptop/személyi számítógép/tablet/okostelefon, mikrofon, webkamera) és internetelérés.</li> </ul> <p>A felsorolt eszközök helyettesíthetők</p> |
| 8.4. | Tárgyi feltételek biztosításának módja:            | <p>A képzéshez szükséges tárgyi feltételek, eszközök meglétét a felnőttképző tulajdonjog, használati jog, bérleti jogviszony vagy egyéb használatra irányuló jogviszony alapján biztosítja.</p> <p><b>A képzésben részt vevő interaktív vagy távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő képzési rész esetén:</b> a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközöket és internetelérést a képzésben résztvevő saját eszközeként biztosítja.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 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<br>felnőttképzési szakértő neve:                    | Gátfalvi Katalin                                                                |
| Az előzetes minősítést végző<br>felnőttképzési szakértő nyilvántartási<br>száma: | FSZ/2020/000163                                                                 |
| Felnőttképzési szakértő aláírása:<br>(papíralapú képzési program esetében)       |                                                                                 |
| Felnőttképző képviselőre jogosult neve:                                          | <b>Zsebi Zsuzsanna</b><br>Expert Express Vezetési Tanácsadó Kft.<br>képviselője |
| Felnőttképző képviselőjére jogosult<br>személy aláírása:                         |                                                                                 |

## SZAKÉRTŐI VÉLEMÉNY

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Képzés (képzési program) megnevezése                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Tudatos sportszakember - alapozó                        |
| Felnőttképző megnevezése és engedélyszáma:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Expert Express Vezetési Tanácsadó Kft.<br>E/2021/000124 |
| Szakértői megállapítások                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                         |
| <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>2. A képzési programban meghatározott tartalommal, feltételekkel és módon, valamint a képzéssel érintett célcsoport számára megszerezhetők a képzési programban megjelölt kompetenciák.</li><li>3. A képzési program minden oldala folyamatos oldalszámozással van ellátva, és az összefűzésre úgy került sor, hogy annak szétválasztására sérülésmentesen nincs lehetőség.</li></ol> |                                                         |
| Szakértői vélemény kelte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2026.02.15.                                             |
| Felnőttképzési szakértő neve, nyilvántartási száma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Gátfalvi Katalin<br>FSZ/2020/000163                     |
| Felnőttképzési szakértő aláírása                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                         |