



## Képzéseink 2025

30 ÉV  
TUDÁS  
TAPASZTALAT

# SOFT SKILL TRÉNINGEK ÉS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

## CONSACT

Minőségfejlesztési és Vezetési Tanácsadó Kft.  
1143 Budapest, Stefánia út 75.

Felnőttképzési nyilvántartási szám:  
B/2020/000145  
Felnőttképzési engedélyszám:  
E/2023/000013

## A tapasztalat a legjobb tanítómesterünk.

Meggyőződésünk, hogy egy vállalat csak annyira lehet jó, amennyire az alkalmazottai és amennyire azok csapatként együttműködnek, mert egy szervezet sikerét döntő mértékben az emberek tudása és hatékonysága határozza meg.

Az embereké, akiknek egyéni élettörténetük, sorsuk, testi, lelki állapotuk van, akik kiteljesedésre, boldogságra vágyanak.

Mi azon dolgozunk, hogy minél több ember számára tegyük elérhetővé a fejlődés lehetőségét, tehetségük kibontakozását életük és munkájuk terén.

### 30 év TUDÁS és TAPASZTALAT

Több évtizedes gyakorlattal rendelkezünk a különböző szervezeti kultúrákban dolgozó vezetők, munkatársak tudásfejlesztése területén.

Ez alatt az idő alatt megtapasztaltuk, milyen tényezők befolyásolják a fejlesztések sikerét.

Képzési programjaink fókuszában a vezetők, munkavállalók számára legfontosabb sikertényezők:

### TUDÁS – KÉPESSÉG EGYÜTTMŰKÖDÉS – HATÉKONYSÁG

fejlesztése áll.

Együttműködésünk alapja a közös emberi értékeink, hit a jól végzett munka sikerében, örömeiben.

Ismerkedjen képzéseinkkel, ismerkedjen meg velünk!

Képzéseink pályázati forrásból is elérhetőek!

### Érsek Emese

*igazgató, humán szolgáltatások*

## Ránk számíthat!



**Érsek Emese**

igazgató,  
humán szolgáltatások  
felnoítképzési szakértő  
20 év felnoítképzési,  
felsőoktatási tapasztalat  
[erseke@consact.hu](mailto:erseke@consact.hu)  
36 30 204 0320



**Kovács József**

szakmai vezető,  
alapító tulajdonos  
25 év képzési,  
kétségfejlesztési  
tapasztalat  
[kovacsj@consact.hu](mailto:kovacsj@consact.hu)  
36 30 954 5590



**Havancsák Erika**

képzésszervezés – projekt  
támogatás,  
15 év oktatásszervezői  
tapasztalat  
[havancsake@consact.hu](mailto:havancsake@consact.hu)  
36 30 861 2526

Vannak, akik a fejlődés lehetőségét a legújabb technológiákban, a legmodernebb gépekben, vagy éppen az AI megoldásaiban látják. Ők ebben hisznek.

**Mi  
az emberekben  
hiszünk.**

## TARTALOMJEGYZÉK

<b>1. TRÉNINGJEINK ÖSSZEFOGLALÓ TÁBLÁZATA .....</b>	<b>5</b>
<b>2. ÚJ KÉPZÉSEINK 2025.....</b>	<b>8</b>
<i>Mediáció vezetőknek – a megoldás-orientált konfliktus kezelés diszkrét formája .....</i>	<i>8</i>
<i>Amit ma megtehetsz - Hogyan győzzük le a halogatást.....</i>	<i>8</i>
<i>Értékes szavak – A visszajelzés előremutató fogadása.....</i>	<i>9</i>
<i>Mondhattad volna - Kommunikációs technikák a konfliktuskezelésben .....</i>	<i>9</i>
<b>3. KÉPZÉSEINK.....</b>	<b>10</b>
<b>3.1 Tréningek vezetőknek.....</b>	<b>10</b>
<i>Vezetői eszköztár I., II., III.....</i>	<i>10</i>
<i>A jó vezető! - vezetői hatékonyság fejlesztése.....</i>	<i>10</i>
<i>Motiváció - fokozd a hajtóerőt! .....</i>	<i>11</i>
<i>Reziliencia fejlesztése vezetőként – hogyan segíthetem munkatársaim lelki ellenálló képességének növelését.....</i>	<i>11</i>
<i>Coaching – a sikeres vezető eszköze .....</i>	<i>11</i>
<i>Állj az élre! - teamek kialakítása és vezetése.....</i>	<i>12</i>
<i>Kell egy csapat! – csoportismeret és vezetői szerepek fejlesztése.....</i>	<i>12</i>
<i>Munkahelyi konfliktusok kezelése vezetőként - Rapid tréning .....</i>	<i>12</i>
<i>A kiegészítés, mint krízishelyzet – mit tehet a vezető? .....</i>	<i>12</i>
<i>Szenvedélybetegségek felismerése munkahelyi környezetben - vezetői tréning.....</i>	<i>13</i>
<b>3.2 Tréningek a teljes munkavállalói körnek .....</b>	<b>14</b>
<i>Másképp, mint mások! – csapatépítés biztonságos környezetben, fizikai megterhelés nélkül</i>	<i>14</i>
<i>Benézhetsz az ablakodon! - egyéni hatékonyság növelés önismeretünk speciális fejlesztésével .....</i>	<i>14</i>
<i>Változás: lehetőség az egyéni fejlődésre – hogyan fordítsuk a változás erejét előnyünkre.....</i>	<i>15</i>
<i>A kézben tartott változás - szervezeti változások magabiztos kezelése.....</i>	<i>15</i>
<i>Munkahelyi konfliktusok kezelése - Rapid tréning.....</i>	<i>16</i>
<i>Együttműködés fejlesztése munkahelyen – Rapid tréning .....</i>	<i>16</i>
<i>Árulkodó jelek – testbeszéd tréning .....</i>	<i>16</i>
<i>Tárgyalástechnika – az érdekérvényesítés művészete .....</i>	<i>16</i>
<i>Spórolj az idővel! – a hatékony megbeszélés.....</i>	<i>17</i>
<i>Új megoldások régi problémákra - személyes problémakezelési tréning.....</i>	<i>17</i>
<i>Egyre magabiztosabban! – az önbizalom fejlesztése .....</i>	<i>17</i>
<i>Teremts időt magadnak! - hatékony idő- és feladatmenedzsment.....</i>	<i>18</i>
<i>EZ 6! A hatásos prezentáció gyakorlata.....</i>	<i>18</i>
<i>Hatékony kommunikáció és konfliktuskezelés.....</i>	<i>18</i>
<i>X?Y?Z? Generációk közötti együttműködés és konfliktusok kezelése.....</i>	<i>18</i>

















<i>Urald a helyzetet! – DISC modellen alapuló kommunikáció és konfliktuskezelés .....</i>	<i>19</i>
<i>Kulcs az emberekhez! – kommunikáció és konfliktuskezelés viselkedési stílusok alapján .....</i>	<i>19</i>
<i>DISC haladóknak – összetett viselkedésstílusok kezelése .....</i>	<i>19</i>
<i>Állj ki magadért! - az asszertív kommunikáció ereje .....</i>	<i>19</i>
<i>Projektmenedzsment – módszertani alapok.....</i>	<i>20</i>
<i>Projektmenedzsment – haladó szint .....</i>	<i>20</i>
<b>3.3 Egészségfejlesztés.....</b>	<b>21</b>
<i>I. Mi a helyzet? A stressz, szorongás, feszültség tünetei, értelmezésük (Egészségmegőrzés I.)</i>	<i>21</i>
<i>II. Szokásváltó – az egészségtudatosság fejlesztése (Egészségmegőrzés II.).....</i>	<i>22</i>
<i>III. Véd meg magad! A lelki egészség megőrzésének egyéni lehetőségei (Egészségmegőrzés III.) .....</i>	<i>22</i>
<i>Reziliencia – hogy mindig talpon maradj! A rugalmas ellenálló képesség fejlesztése .....</i>	<i>22</i>
<i>Pusztító démonok - drogok és függőség felismerése.....</i>	<i>23</i>
<i>Kilépés a kiegés csapdjából – egyéni technikák, módszerek .....</i>	<i>23</i>
<i>Stressz - vele vagy nélküle? – stresszkezelési tréning .....</i>	<i>23</i>
<i>Az új generációk függősége vagy a függőségek új generációja? - PC, mobiltelefon, online játék, facebook... ..</i>	<i>23</i>
<i>Hogy vagy? És hogy lehetnél? – az egészségtudatosság fejlesztése .....</i>	<i>24</i>
<i>Elsősegélynyújtás alapjai – minden, amit mi is megtehetünk Az elsősegélynyújtás különleges helyzetei - magabiztosan, felkészülten .....</i>	<i>24</i>





















**A tréningeken 1 csoport létszáma: 6 - 12 /14 fő**

**kivételek:**















- Ez 6! A hatásos prezentáció gyakorlata: minimum 4 – maximum 8 fő
- Informatikai képzések: minimum 5 – maximum 10 fő

## 1. TRÉNINGJEINK ÖSSZEFOGLALÓ TÁBLÁZATA

KOMPETENCIAFEJLESZTÉS			
TRÉNINGEK	IDŐTARTAM	TELJES munkavállalói körnek	csak VEZETŐKNEK
Vezetői eszköztár I., II., III.	2+2+1 nap		
A jó vezető! – vezetői hatékonyság fejlesztése	2 nap		
Motiváció – fokozd a hajtóerőt!	2 nap		
Coaching - a sikeres vezető eszköze	2 nap		
Állj az élre! - teamek kialakítása és vezetése	2 nap		
Kell egy csapat! – csoportismeret és vezetői szerepek fejlesztése	1 nap		
Munkahelyi konfliktusok kezelése vezetőként – Rapid tréning	1 nap		
Mediáció vezetőknek – a megoldás orientált konfliktus kezelés diszkrét formája 	1 nap		
Másképp, mint mások! – csapatépítés biztonságos környezetben, fizikai megterhelés nélkül	1 nap		
Benézhetsz az ablakodon! – egyéni hatékonyság növelés önismeretünk speciális fejlesztésével	1 nap		
Új megoldások régi problémákra – személyes problémakezelési tréning	1 nap		
Egyre magabiztosabban! – az önbizalom fejlesztése	1 nap		
Értékes szavak – a visszajelzés előremutató fogadása 	1 nap		
Változás: lehetőség az egyéni fejlődésre – hogyan fordítsuk a változás erejét előnyünkre	1 nap		

TRÉNINGEK	IDŐTARTAM	TELJES munkavállalói körnek	csak VEZETŐKNEK
A kézben tartott változás – szervezeti változások magabiztos kezelése	2 nap		
Munkahelyi konfliktusok kezelése – Rapid tréning	1 nap		
Mondhattad volna – kommunikációs technikák a konfliktuskezelésben 	1 nap		
Együttműködés fejlesztése munkahelyen – Rapid tréning	1 nap		
Árulkodó jelek – testbeszéd tréning	1 nap		
Spórolj az idővel! – a hatékony megbeszélés	1 nap		
Teremts időt magadnak – hatékony idő- és feladatmenedzsment	2 nap		
Amit ma megtehetsz – hogyan győzzük le a halogatást 	1 nap		
Ez 6! A hatásos prezentáció gyakorlata	2 nap		
Hatékony kommunikáció és konfliktuskezelés	2 nap		
Állj ki magadért! - az aszertív kommunikáció ereje	2 nap		
X?Y?Z? Generációk közötti együttműködés és konfliktusok kezelése	2 nap		
Urald a helyzetet! – DISC modellen alapuló kommunikáció és konfliktuskezelés	2 nap		
Kulcs az emberekhez – kommunikáció és konfliktuskezelés viselkedési stílusok alapján	1 nap		
DISC haladóknak – összetett viselkedésstílusok kezelése	1 nap		
Tárgyalástechnika – az érdekérvényesítés művészete	2 nap		
Projektmenedzsment – módszertani alapok	2 nap		
Projektmenedzsment – haladó szint	3 nap		

## EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS, EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG

TRÉNINGEK	IDŐTARTAM	TELJES munkavállalói körnek	csak VEZETŐKNEK
A kiégés, mint krízishelyzet – mit tehet a vezető?	1 nap		
Szenvedélybetegségek felismerése munkahelyi környezetben	1 nap		
Reziliencia fejlesztése vezetőként – hogyan segíthetem munkatársaim lelki ellenálló képességének növelését	1 nap		
Reziliencia – hogy mindig talpon maradj! A rugalmas ellenálló képesség fejlesztése	1 nap		
Mi a helyzet? A stressz, szorongás, feszültség tünetei, értelmezésük (Egészségmegőrzés I.)	1 nap		
Szokásváltó – az egészségtudatosság fejlesztése (Egészségmegőrzés II.)	1 nap		
Védd magad! A lelki egészség megőrzésének egyéni lehetőségei (Egészségmegőrzés III.)	1 nap		
Pusztító démonok - drogok és függőség felismerése	1 nap		
Az új generációk függősége vagy a függőségek új generációja?	1 nap		
Hogy vagy? És hogy lehetnél? – az egészségtudatosság fejlesztése	1 nap		
Stressz: vele vagy nélküle? – stresszkezelési tréning	2 nap		
Kilépés a kiégés csapdjából – egyéni technikák, módszerek	1 nap		
Az elsősegélynyújtás alapjai - minden, amit mi is megtehetünk	1 nap		
Az elsősegélynyújtás különleges helyzetei – magabiztosan, felkészülten	1 nap		





### Mediáció vezetőknek – a megoldás-orientált konfliktus kezelés diszkrét formája

Előfordult már, hogy két munkatársa között olyan konfliktus alakult ki, aminek a rendezéséhez az Ön segítségét kérték? Nem új keletű megközelítés, hogy konfliktusos, ellenséges, kétoldalú kapcsolatok megoldásához egy „harmadik semleges felet” hívnak segítségül, azzal a céllal, hogy a lehető legrövidebb idő alatt olyan egyezség szülessen, amellyel mindkét fél elégedett és egyikük sem érzi vesztesnek magát.

Tréningünkön megismerkedhet a megoldás-orientált mediációval, ami jól használható munkahelyi környezetben is, két munkatárs közötti feszültség feloldására, az együttműködés építésére.

**A tréning időtartama:**

**1 nap**



### Amit ma megtehetsz - Hogyan győzzük le a halogatást

Észrevetted magadon, hogy halogatsz fontos feladatokat vagy teendőket? Ha újra és újra azon kapjuk magunkat, hogy későbbre halasztunk egyébként fontos dolgokat, akkor nem vagyunk egyedül. Sőt, valójában sok ember hajlamos valamilyen mértékben halogatni. Néhányan azonban olyan krónikus halogatók, hogy ez a hozzáállás megakadályozza, hogy véghez vigyenek olyan dolgokat, amelyekre egyébként képesek lennének, és akadályává válhat a sikereknek. Ezen a tréningen feltérképezzük a halogatás kialakulásának lehetséges egyéni okait, és módszereket, stratégiákat fogunk megtanulni a halogatás legyőzésére.

**A tréning időtartama:**

**1 nap**





## Értékes szavak – A visszajelzés előremutató fogadása

Milyen érzés, amikor dicséretet kapsz? Hogy érzed magad, ha kritizálnak? Epiktétosz szerint „Boldogságunkat nem az határozza meg, mi történik velünk, hanem az, hogy hogyan vélekedünk a történeteinkről.” Az önbizalomhoz vezető út az, ha cselekvő, kezdeményező kapcsolatunk van a valósággal, önkorrekciót alkalmazunk a tárgyilagos önértékelés, a sikerek és kudarcok elfogulatlan elemzésének bázisán. Minden visszajelzés értékes: még akkor is, ha nem esik jól, vagy ha értelmetlen, tudunk mit tanulni belőle. Ezen a tréningen olyan eszközöket, technikákat ismerhetsz meg a visszajelzések előremutató fogadásához, amelyek továbbfejlődésed érdekében segítenek azok feldolgozásában, a kellemetlen kritikák, bírálatok kezelésében.

**A tréning időtartama: 1 nap**



## Mondhattad volna - Kommunikációs technikák a konfliktuskezelésben



Kerültél már konfliktusba a munkahelyeden? Érezted már azt, hogy utólag már tudod, mit kellett volna mondanod? Munkahelyi környezetben tudnunk kell professzionálisan kezelni a konfliktusokat, hiszen valószínűleg hosszabb távon kell együttműködnünk. Ezen a tréningen nem a konfliktusok elméletével és gyökerével fogunk foglalkozni, hanem kizárólag olyan, gyakorlatban könnyen és akár már másnaptól alkalmazható kommunikációs technikákat tanulunk, amelyek segíthetnek tudatosan, önuralommal kezelni a konfliktusokat.

**A tréning időtartama: 1 nap**



### 3. KÉPZÉSEINK

#### 3.1 TRÉNINGEK VEZETŐKNEK

##### Vezetői eszköztár I., II., III.



A tréningorozat célja, hogy közös alapot, értelmezést adjon a vezetői módszerek, eszközök tekintetében azáltal, hogy a résztvevők képesek legyenek az adott helyzethez legjobban illeszkedő vezetői módszereket, kommunikációs stílusokat tudatosan használni a munkatársak motiválása, fejlesztése, a feladatok elvégzését során. A tréningek során a résztvevők az általános vezetői és kommunikációs ismeretektől egyre speciálisabb gyakorlatokon keresztül jutnak el a tudatos elsajátításig.

##### **Feldolgozásra kerülő témák:**

önismeret (erősségek, gyengeségek), vezetői szerep, vezetői stílusok, a hatalom forrásai, vezetői kommunikáció (feladatkiadás, értekezletvezetés, visszajelzés adása), helyzetfüggő vezetés, konfliktuskezelés, önérvényesítés, generációk találkozása, motiválás, változáskezelés, reziliencia, csapatépítés, időgazdálkodás.

**A tréning időtartama: 2 + 2 + 1 nap (egymásra épülő tréningekkel)**

##### **A jó vezető! - vezetői hatékonyság fejlesztése**

Támogatást nyújtunk a vezetői kompetenciák továbbfejlesztésében a személyes hatékonyság növelése érdekében. A fejlesztés területei: vezetői önismeret, különböző vezetői stílusok alkalmazása, vezetői kommunikáció hatékonyságának növelése, feladatok elvégzésének javítása, beosztottak motiválása, fejlesztése.

**A tréning időtartama: 2 nap**

## Motiváció - fokozd a hajtóerőt!

Mi készíteti az embereket cselekvésre? Hogyan fokozható ez a késztetés? Bemutatjuk a leggyakrabban alkalmazott szükséglet modelleket. Ismertetjük a különböző motivációs módszereket, stílusokat. Beazonosítjuk a különböző generációknál alkalmazott motivációs technikákat, eszközöket.

**A tréning időtartama: 2 nap**



## Reziliencia fejlesztése vezetőként – hogyan segíthetem munkatársaim lelki ellenálló képességének növelését

A résztvevők a Reziliencia – hogy mindig talpon maradj! A rugalmas ellenálló képesség fejlesztése tréningi programunk elvégzésével már előzetesen ismereteket szereztek a rezilienciáról, annak jelentőségéről, megtapasztalták a reziliens viselkedés előnyeit. Mindezekre alapozva ezen a tréningen megismerik a munkatársaik jól-léti állapotát, energiaszintjét, reziliens viselkedését fejlesztő technikákat, módszereket és a gyakorlatok során képessé válnak azok alkalmazására. A képzést elvégzők képesek lesznek munkatársaik rezilienciához kapcsolódó fejlesztését, támogatását tudatosan, tervezetten végezni egyéni és csapatszinten. Képesek lesznek az elsajátított eszközök és módszerek segítségével támogató, megoldásközpontú szemléletet, attitűdöt, viselkedést, reziliens kultúrát kialakítani és fenntartani.



**A tréning időtartama: 1 nap**

## Coaching – a sikeres vezető eszköze

A tréning célja, hogy a vezetők megismerjenek és begyakoroljanak olyan módszereket, amelyek segítségével képesek lesznek beosztott kollégáik teljesítményének felmérésére és javítására. Elsajátítják a hatékony és partneri visszajelzés módszertanát, képessé válnak feladatok célszerű delegálására, megismerik a legújabb coaching szemléletű vezetés alapjait. Fejlesztjük a vezetői önismeretet, növeljük a résztvevők önbizalmát. Saját élményt szereznek a coaching folyamat előnyeiről, hasznosságáról.

**A tréning időtartama: 2 nap**

## Állj az élre! - teamek kialakítása és vezetése

A tréning célja, hogy a vezetők megismerjenek és begyakoroljanak olyan módszereket, amelyek segítségével képesek lesznek saját csapatuk hatékony kialakítására, működtetésére. Tréningprogramunk a csapat megalakulásától a motivált, teljesítő kész egység működéséig végigköveti a csapat kiépítésének folyamatát. A hatékony vezető pedig ezen ismeretek birtokában igazi „csapatmérnöké” válik, aki tapasztalatai, a szükséges csapatdinamikai ismeretek és magabiztossága birtokában képes beavatkozni, ezáltal a fejlődés és hatékonyabb működés irányába terelni egységét.



**A tréning időtartama: 2 nap**

## Kell egy csapat! – csoportismeret és vezetői szerepek fejlesztése

A tréning elsődleges célja, hogy a résztvevők megtanulják a csoportműködés alapjait, illetve a vezetői szerepek alapvetéseit. A tréning során a résztvevők elsajátítják a csoportműködéssel, csoportszerepekkel kapcsolatos legfontosabb elméleti alapokat és gyakorlati feladatok során mélyítik el a tudásukat. Fontos megérteniük a szakmai és csoportszerepek különbségét és az ezzel kapcsolatos konfliktusok rendezési lehetőségeit. A résztvevők megtanulják a jól működő csapat jellemzőit, megismerik a csapat-összeállítási szempontokat illetve a fontos csoportvezetési stílusokat is.



**A tréning időtartama: 1 nap**

## Munkahelyi konfliktusok kezelése vezetőként - Rapid tréning

A tréning célja, hogy a résztvevők rövid idő alatt képessé váljanak saját munkahelyi konfliktusaik tudatosabb kezelésére. A tréning során képet kapnak a konfliktusok valódi okairól, személyes tapasztalataik megosztásával segíthetik egymást, hogy megfelelő eszköztárat alakítsanak ki a megelőzéshez, nehéz helyzetek rendezéséhez.

Tudatosítjuk bennük a vezetői szerep fontosságát és a munkahelyen alkalmazható mediáció, közvetítő szerep előnyeit.

**A tréning időtartama: 1 nap**



## A kiégés, mint krízishelyzet – mit tehet a vezető?

Tréningünkön olyan elméleti és gyakorlati megoldásokat, technikákat mutatunk be, amelyek segítségével a résztvevők vezetőként hatékonyan tudnak fellépni a kiégés ellen. Mindezek mellett képesek lesznek magabiztosan és hatékonyan kezelni a váratlan helyzeteket, a nehéz embereket, illetve elsajátítják azokat a módszereket, amelyekkel különböző élethelyzetekben segíteni, védeni tudják munkatársaikat a kiégés megelőzésében.

**A tréning időtartama: 1 nap**

## Szenvedélybetegségek felismerése munkahelyi környezetben - vezetői tréning

A képzés célja a közép- és felsővezetők érzékenyítése és eszköztáruk bővítése a szenvedélybetegségek, elsősorban a munkahelyi alkoholproblémák felismerésének területén. A tréning bemutatja a rendszeres, nagymértékű alkoholfogyasztás egyéni, munkahelyi és társadalmi kockázatait, a szociális ivás, a nagyivás és az alkoholizmus közötti különbséget. Segít felismerni vezetők számára a túlzott alkoholfogyasztás, illetve az alkoholfüggés tüneteit. Megtanítja a különböző képalkotó eljárások és tesztek használatával az alkoholprobléma azonosítását. A rövid intervenciós technika segítségével a vezetők elsajátítják, illetve helyzetgyakorlat keretében gyakorolják is a konstruktív konfrontáció módszerét. A képzés részét alkotja a különféle, felépülést célzó terápiás módszerek, valamint a 12 lépéses önsegítő csoportok (Anonim Alkoholisták) működésének bemutatása is.

**A tréning időtartama: 1 nap**

### 3.2 TRÉNINGEK A TELJES MUNKAVÁLLALÓI KÖRNEK

#### Másképp, mint mások! – csapatépítés biztonságos környezetben, fizikai megterhelés nélkül

Egy nem szokványos csapatépítő program, ami biztonságos környezetben, fizikai megterhelés nélkül biztosítja az élményszerzést, kikapcsolódást, a rekreáció lehetőségét. Az együttműködés szerepére és fontosságára fókuszálva segíti a csapat hatékony fejlesztését.

A résztvevők képesek lesznek a megszerzett élményt, tapasztalást a saját érdekükben is hasznosítani.

- Fejlődik az egymásra való figyelés.
- Megtapasztalják a Tervezés – Szervezés – Végrehajtás egységét.
- Megismerik a visszajelzés lépéseit, annak előnyeit, hosszan tartó hatását.
- Az „alkotásnak” mindenki kreatív részese lesz.
- A résztvevők kommunikációs képessége fejlődik. Az információátadás és megszerzés gyorsabb és hatékonyabb lesz.
- Megtanulják, hogy az együttműködés minden csapatmunka, feladat alapja, és megtapasztalják, mennyivel könnyebb együtt, mint egyedül.

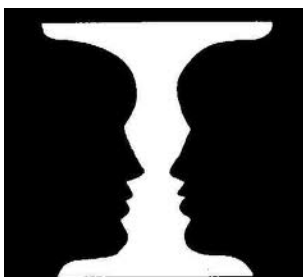


**A tréning időtartama: 1 nap**

#### Benézhetsz az ablakodon! - egyéni hatékonyság növelés önismeretünk speciális fejlesztésével

A képzés célja, hogy a résztvevők megismerve a kommunikációs főbb csatornáit, technikáit képesek legyenek felismerni a „tipikus hibákat”, megtapasztalva, hogy miként tudnak pozitívan, valamint negatívan hatni a kommunikációs partnerükre.

Úgy fejlődik önismeretük, hogy közben befogadóak és nyitottak maradnak a másoktól kapott visszajelzésekre. Azokat szelektálni tudják, és az általuk hasznosnak vélt fejlesztő visszajelzéseket képesek lesznek beépíteni kommunikációjukba, viselkedésükbe. Összességében a kommunikációjuk egy magasabb szintre emelkedik, úgy, hogy eközben önismeretük a másoktól kapott információk által kiszélesedik, teljessé válik, a „vakfolt” köre beszűkül.



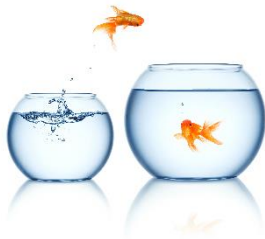
- A tréningen megtanulják felismerni a kommunikációs csatornák helyes elemeit, valamint azok fontosságát.
- Képesek lesznek a helyes információkezelésre, valamint információtovábbításra.
- Önmagukra vonatkozóan megfelelő képet kapnak, egy „tükroöt”, melyet saját maguk, valamint kollégáik visszajelzéseiből raknak össze.
- Felismerik a különböző kommunikációs helyzeteket, s tudatosan képesek lesznek használni az abban való helyes párbeszédelemeket.
- Rájönnek arra, milyen nehéz is valójában „helyesen” figyelni a partnerre, s mennyi tudatosság szükséges a valós „meghallgatásra”.

**A tréning időtartama: 1 nap**

## Változás: lehetőség az egyéni fejlődésre – hogyan fordítsuk a változás erejét előnyünkre

A változáskezelés tréning célja, hogy a résztvevők képesek legyenek egy adott munkahelyi változáshoz „sérülés-mentesen” úgy alkalmazkodni, hogy a változás megélése saját fejlődésüket szolgálja. A változás érzelmi oldala ne legyen számukra egy kínos, kerülendő téma, hanem egy ismert, elfogadott folyamatot lássanak maguk előtt, és tudják, melyik pontján állnak, mi vár még rájuk, és azt minél gyorsabban és kevesebb energiával tudják végig vinni. Képesé váljanak kilépni a megszokott gondolkodásukból, amennyiben azt a változás megkívánja.

A tréningen való aktív részvétellel képesek lesznek különbséget tenni az „úttörők” és a „követők” között, tisztán látják majd azok előnyeit, hátrányait. A résztvevők a változással kapcsolatos problémákat, kihívásokat, feladatokat képesek lesznek kezelni.



- A változásokat időben észreveszik, alkalmazkodnak hozzá, valamint megfelelően reagálnak azokra.
- Megértik a változások érzelmi oldalát, a változási görbe szakaszait.
- Megismerik az „újdonság”, változás előnyeit, s ezzel egy időben képesek lesznek elengedni a „régit”.
- Olyan esettanulmányt dolgoznak fel, amelyből akár a saját helyzetükre is válaszokat találnak.

**A tréning időtartama:**

**1 nap**

## A kézben tartott változás - szervezeti változások magabiztos kezelése

A tréning célja, hogy a résztvevők képesek legyenek a szervezeti változásokhoz rugalmasan és konstruktívan alkalmazkodni. Az elsajátított technikákat, módszereket tudatosan alkalmazzák és a változások elfogadásával elkötelezetten tudják feladataikat végrehajtani, a szervezet célkitűzéseit eredményesebben megvalósítani.

A célirányos változáskezeléssel képesek lesznek hatékonyabb problémamegoldásra, társaik aktívabb bevonására és így érdemibb feladatvégzésre.

Akár egy külső körülmény által indukált változást is jól kezelnek majd, megoldják, tisztán látják a felelősségvállalás hasznosságát, a támogatás pozitív szerepét, valamint azt, hogy együtt mindig könnyebb.



A résztvevők megismerik:

- a szervezeti változás folyamatának lépéseit (változás 8 lépése)
- a változtatások bevezetését (Az 5S modell – Tanulószervezet)
- a változás emberi tényezőit (Vezetői példamutatás, ellenállás kezelése, kommunikáció)
- a szervezeti változások akadályait, kockázatait és ezek hatékony kezelését

**A tréning időtartama:**

**2 nap**



### Munkahelyi konfliktusok kezelése - Rapid tréning

A tréning célja, hogy a résztvevők rövid idő alatt képessé váljanak saját munkahelyi konfliktusaik tudatosabb kezelésére. A tréning során képet kapnak a konfliktusok valódi okairól, személyes tapasztalataik megosztásával segíthetik egymást, hogy megfelelő eszköztárat alakítsanak ki a megelőzéshez, nehéz helyzetek rendezéséhez.

Tudatosítjuk bennük a vezetői szerep fontosságát és a munkahelyen alkalmazható mediáció, közvetítő szerep előnyeit.



**A tréning időtartama: 1 nap**

### Együttműködés fejlesztése munkahelyen – Rapid tréning

A tréning célja, hogy a résztvevők rövid idő alatt képessé váljanak a kooperáció lehetőségeinek, előnyeinek felismerésére. Tudatosuljon bennük a felesleges versengés, az együttműködés hiányának negatív romboló hatása. Képessé váljanak, hogy versengő helyzetekben is a szervezet számára értékes együttműködési lehetőségeket keressék. Képet kapnak arról is, hogy a csapaton belüli és a csapatok közötti szinergia javíthatja a munkahelyi légkört és az eredményességet.

**A tréning időtartama: 1 nap**

### Árulkodó jelek – testbeszéd tréning

A tréning célja, hogy a résztvevők értelmezni tudják mások testbeszédének üzeneteit, illetve képesek legyenek tudatosan használni a szavak nélküli kommunikálás eszköztárát. Megtanulják:

- a testbeszédük által olyan üzeneteket küldését másoknak, amelyek segítik őket bizalmi kapcsolatok kialakításában, a konfliktushelyzetek megelőzésében, saját érdekük érvényesítésében, mások meggyőzésében
- a hazugságok, manipulációk felismerését



**A tréning időtartama: 1 nap**

### Tárgyalástechnika – az érdekérvényesítés művészete

A tárgyalás fogalma, tárgyalási alaphelyzetek. Kommunikáció a tárgyalás során: verbális, non-verbális és metakommunikáció. A szereplők típusai, hierarchia, erőviszonyok. A személyiségtípusok megismerése néhány alapvető elmélet alapján. Saját álláspont, tárgyalási alap kidolgozása. Tárgyalási stratégiák és stílusok egymásra hatása; tárgyalás stratégiák a gyakorlatban. Hogyan bánjunk a "nehéz emberekkel"?

**A tréning időtartama: 2 nap**

## Spórolj az idővel! – a hatékony megbeszélés



A legtöbb szervezetben túl sok idő megy el a megbeszélésekre, ami más munkáktól vesz el időt. A tréning célja, hogy megtanítsa a résztvevőknek, hogy hogyan vezessenek hatékonyan megbeszéléseket, illetve résztvevőként hogyan járuljanak hozzá, hogy a megbeszélések minél fókuszáltabbak, hatékonyabbak legyenek.

A tréningen megtanulják:

- Hogyan optimalizálják a megbeszéléseket;
- Hogyan tudják a fókuszot tartani;
- Hogyan tudják a problémás résztvevőket kezelni;
- Milyen csekklistával készüljenek egy-egy megbeszélésre.

**A tréning időtartama: 1 nap**

## Új megoldások régi problémákra - személyes problémakezelési tréning

A tréning célja, hogy megmutassuk a résztvevőknek, hogy a hétköznapi, megszokott problémáikra új megoldásokat is találhatnak. Szó lesz arról, hogy

- Miért olyan nehéz elengedni a megszokott megoldási módokat, akkor is, ha azok nem működnek?
- Milyen félelmeink akadályoznak a komfortzónánkból való kilépésben és hogyan lehet azokat leküzdeni?
- Mi a különbség a jó és a rossz stressz között?
- A jó stressz hogyan segít abban, hogy új, kreatív megoldásokat találjunk?



**A tréning időtartama: 1 nap**

## Egyre magabiztosabban! – az önbizalom fejlesztése

A tréning célja, hogy a résztvevők megismerjék és megtanulják használni erősségeiket, belső erőforrásaikat és az önértékelésük realitásabbá váljon. Megtanulják, hogy hogyan küzdjenek meg a kudarcaikkal, hogyan tudják tanulási, fejlődési lehetőségbe fordítani azokat. Szó lesz arról, hogy milyen verbális- és nonverbális eszközöket alkalmazhatnak annak érdekében, hogy magabiztosabbnak érezzék magukat.



**A tréning időtartama: 1 nap**

## Teremts időt magadnak! - hatékony idő- és feladatmenedzsment

Felmérjük és a résztvevőkkel közösen elemezzük az időhöz való viszonyukat, időgazdálkodási szokásaikat, problémáikat, „káros” tevékenységeiket. Módszereket adunk az elvégzendő feladatok prioritásainak meghatározására, a fontosság és sürgősség elvének alkalmazására, az „időablók” felismerésére és kezelésükre.

**A tréning időtartama: 2 nap**

## EZ 6! A hatásos prezentáció gyakorlata

Felmérjük a résztvevők jelenlegi kommunikációs stílusát, prezentációs készségeinek jellemzőit. Azonosítjuk a prezentáció során előforduló kommunikációs gátaikat, torzító tényezőket, és mindezek elkerülésének lehetőségét. Bemutatjuk és gyakoroltatjuk a prezentáció összeállításának lépéseit, az üzenet átadásának, a megfelelő hatás elérésének technikáit.



**A tréning időtartama: 2 nap**

## Hatékony kommunikáció és konfliktuskezelés

A tréning célja, hogy a résztvevők kommunikációs és konfliktuskezelési készségei fejlődjenek, ezáltal olyan ismeretek birtokába jussanak, amelyek segítségével a különböző helyzeteket tudatosan kezelve tudnak kommunikálni munkatársaikkal. A hatékony kommunikációval megelőzhetőek a konfliktusok, illetve képessé válnak meglévő konfliktushelyzetek tudatos és hatékony kezelésére.

**A tréning időtartama: 2 nap**

## X?Y?Z? Generációk közötti együttműködés és konfliktusok kezelése

Bemutatjuk az egyes generációk jellemzőit, a generációk közötti különbségek megjelenését a munka világában, a különböző generációk együttműködéséből eredő konfliktusokat. Módszereket adunk a feszültségek, konfliktusok kezelésére. Beazonosítjuk a generációk eltérő igényeit és az azokra épülő hatékony motivációs lehetőségeket.

**A tréning időtartama: 2 nap**



## Urald a helyzetet! – DISC modellen alapuló kommunikáció és konfliktuskezelés

A DISC módszertan segítségével gyorsan és hatékonyan tudjuk értelmezni önmagunk és mások viselkedési stílusát. Jól használható értelmezési keretet adunk ahhoz, hogy tudatos, személyre szabott, hatékony kommunikációt és konfliktuskezelést alkalmazzunk a velünk kapcsolatban álló személyek vonatkozásában úgy, hogy közben mi irányítjuk, uraljuk a helyzetet.



**A tréning időtartama: 2 nap**

## Kulcs az emberekhez! – kommunikáció és konfliktuskezelés viselkedési stílusok alapján

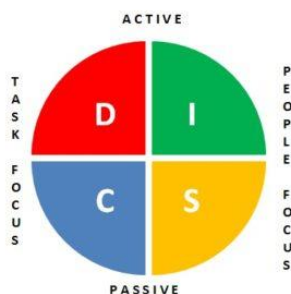
A tréning célja, hogy a résztvevők a DISC módszertan segítségével alap szinten gyorsan és hatékonyan, szinte azonnal tudják értelmezni önmaguk és mások viselkedési stílusát, mások „komfortos” viselkedéstípusát. Képesek legyenek megtalálni a „kulcsot” a kommunikációs helyzetek hatékony kezeléséhez.

**A tréning időtartama: 1 nap**

## DISC haladóknak – összetett viselkedésstílusok kezelése

Tréningünkre azokat a résztvevők várjuk, aki a DISC módszertannal már alapszinten megismerkedtek. Képzésünkön az alapok felrészítése után haladó szinten folytatják a viselkedéstípusok tanulmányozását.

Konkrét leírást és elemzést kapnak arra vonatkozóan, mi történik akkor, amikor azonos, vagy különböző stílusok találkoznak. Mi lehet segítségükre a még hatékonyabb együttműködés céljából. A résztvevők megismerik, mi a helyzet akkor, amikor páronként keverednek a viselkedésstílusok, illetve hogyan néz ki a valóságban a harmadlagos helyen lévő „szín” együttes használata. A képzés célja, hogy a résztvevők a DISC módszertant haladó szinten is képesek legyenek használni.



**A tréning időtartama: 1 nap**

## Állj ki magadért! - az asszertív kommunikáció ereje

Hogyan érvényesítsük akaratunkat, miként mondjunk nemet, hogy közben a másik fél ne érezze magát megbántva, megsértve. Bemutatjuk az agresszív, passzív és az asszertív kommunikációs stílusokat, azok jellemzőit, és azt, hogy mindezek miként jelentkeznek a mindennapi életben, a munkában. Fejlesztjük a résztvevők asszertív kommunikációját, lehetőséget teremtünk a munka során sikeresen használható kommunikációs technikák elsajátítására, gyakorlására.

**A tréning időtartama: 2 nap**



### 3.3 EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS



#### Egészségmegőrző, érzékenyítő, tudatosító képzéssorozat (I-III.)

##### A képzések jellemzői:

- Ismeretet bővít, tisztáz, rendszerez
- Érzékenyít a változásra, bevon, együttgondolkodásra készítet
- Tudatosítja az egyén felelősségét és szerepét saját egészségével kapcsolatban
- Megőrzi a résztvevők „privát” szféráját



##### I. Mi a helyzet? A stressz, szorongás, feszültség tünetei, értelmezésük (Egészségmegőrzés I.)

Mi az, ami jelzi számunkra, hogy itt az idő változtatni? Mi áll ezeknek a tüneteknek a hátterében? Mit jelez a testünk és a lelkünk? Prevenció, önmenedzselés, az életmódváltás jellegzetes lépései. A résztvevők megismerik a stressz helyzeteket és azt, hogy ezekben a helyzetekben milyen megküzdéseket alkalmazhatnak. A résztvevők pontosabb képet kapnak arról, hogy a testi-lelki egészségükkel kapcsolatban milyen irányban mélyíthetik el ismereteiket, milyen teendők lehetnek.

**A tréning időtartama: 1 nap**



## II. Szokásváltó – az egészségtudatosság fejlesztése (Egészségmegőrzés II.)

A szokások csapdájában. Mi segít, mi hátráltat a változásban?

A résztvevők előtt feltárulnak azok a területek, amelyeken egyéni változásukat megtehetik. Megismerik és tudatosítják azokat a módszereket, lépéseket, amelyek segítségével új, pozitív szokásokat tudnak kialakítani, illetve amelyek segítenek megszabadulni a régi káros szokásaiktól.

**A tréning időtartama: 1 nap**

## III. Védd meg magad! A lelki egészség megőrzésének egyéni lehetőségei (Egészségmegőrzés III.)

A résztvevők megismerik és tudatosítják:

- az egészséges lelkiélet meghatározóit, az egyensúlyvesztés jeleit. Saját szerepüket és felelősségüket a lelki egyensúlyukkal kapcsolatban. Adekvát ismereteket szereznek a gyakori alkalmazkodási zavarokról
- a család mentálhigiénéjét meghatározó jellemzőket, a folyamatosan változó egyensúlyi állapot okozta feszültségek hatásait, a preventív lehetőségeket
- a munkahely lelki egészségre gyakorolt hatását, a fellépő veszélyek okozta helyzetekhez való alkalmazkodást segítő és akadályozó tényezőket

**A tréning időtartama: 1 nap**

## Reziliencia – hogy mindig talpon maradj! A rugalmas ellenálló képesség fejlesztése

A reziliencia általános értelemben rugalmas ellenállási képesség, egy olyan reaktív képesség, amely segíti a sikeres alkalmazkodást az erőteljes, meg-megújuló, vagy akár sokszerű külső hatásokkal szemben. A tréning elsődleges célja, hogy a résztvevők megismerkedjenek a reziliencia fogalmával, jelentőségével a 21. századi stressz kezelésben, és ezáltal:



- képesek legyenek tudatosan figyelni a mentális és érzelmi erőforrásaik kihasználására
- megtanulják, hogyan tudják megőrizni a konstruktív cselekvőképességüket még turbulens helyzetekben is
- a sikerekre, eredményekre és célokra fókuszáljanak a problémákba süppedés helyett
- tudatosan fejlesszék a rezilienciához kapcsolódó képességeiket
- megtanulják, hogyan tudják feltölteni az energia szintjüket
- képesek legyenek a figyelmüket tudatosan irányítani kihívást jelentő helyzetekben

**A tréning időtartama: 1 nap**



## Pusztító démonok - drogok és függőség felismerése

A képzés célja, hogy a résztvevők megismerkedjenek a Magyarországon jelenleg használt legális és illegális kábítószer megjelenésével, használatával és hatásaival. Felismerjék a szerhatás okozta azonnali és hosszú távú tüneteket és segítséget kapjanak arra vonatkozóan, hogyan viselkednek a függők szerhatás alatt, illetve megvonásban.



A függőség kialakulása, lefolyása, illetve az addikcióból való felépülés fontosabb elméleti és gyakorlati vonatkozásai úgyszintén részei az egynapos képzésnek. A képzésen a résztvevők megtanulják azonosítani a különböző kábítószereket megjelenésük, hatásuk alapján és magabiztosan lesznek képesek fellépni a szerhasználókkal való munkájuk során.

**A tréning időtartama: 1 nap**

## Kilépés a kiégés csapdjából – egyéni technikák, módszerek

A tréning célja, hogy fejlessze a résztvevők kiégés kezelési gyakorlatát és praktikus, munkahelyi helyzetekben jól használható tudást, ismeretet adjon át.

A képzés az alábbi területeket érinti:

- Nehezen kezelhető emberek típusai
- A pályán maradáshoz szükséges motiváció megerősítése
- A munkavégzés során fellépő krónikus megterhelések
- Krónikus stressz következtében fellépő mentális, fizikális kimerülés állapotának megelőzése és kezelése



**A tréning időtartama: 1 nap**

## Stressz - vele vagy nélküle? – stresszkezelési tréning

Tudatosítjuk a résztvevőkben miképp hat a szervezetükre a stressz, hogyan tudják csökkenteni annak káros hatásait. Beazonosíthatóvá tesszük az egyes résztvevők saját stresszorait. Bemutatunk olyan stressz kezelő stratégiákat, technikákat, amelyek használatával képessé válnak az őket érintő mindennapi munkahelyi stressz hatások hatékony kezelésére, csökkentésére.

**A tréning időtartama: 2 nap**

## Az új generációk függősége vagy a függőségek új generációja? - PC, mobiltelefon, online játék, facebook...

A digitális technológiák rohamos fejlődése nagymértékben átalakította mindennapi életünket. A digitális technológiák rohamos térnyerése főként az ún. Y és Z generáció tagjait érinti, akik születésüktől fogva élvezik a technológiai eszközök nyújtotta lehetőségeket. Körükben megjelentek azok az új technikai eszközökhöz köthető viselkedésmódok, amik kémiai szerek használata nélkül a drog- vagy alkoholfüggőséghez hasonló tünetekkel járnak.

A függő viselkedésminták azonban úgy tűnik korosztálytól függetlenül kialakulhatnak. A digitális függőségek legnagyobb veszélyét a „hagyományos” függőségekkel szemben az jelenti, hogy az érintett jóval kisebb valószínűséggel észleli problémáját, mivel a digitalizált világ egyrészt beszövi mindennapjainkat, másrészt a hasznosság érzetét kelti. A virtuális világ sokrétűségéhez hasonlóan a

digitális függőségnek is rengeteg formája van (internet, mobiltelefon, közösségi média, online játék, online vásárlás, csetelés, stb).

A képzés a virtuális világhoz köthető jelenségek széles körű bemutatásával és gazdag illusztrálásával, interaktív formában ad naprakész ismereteket ennek a jelenségnek a veszélyeiről, munkahelyi és otthoni környezetben történő felismeréséről és a megoldás lehetőségeiről.

**A tréning időtartama: 1 nap**

### Hogy vagy? És hogy lehetnél? – az egészségtudatosság fejlesztése

A képzés célja olyan, az életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása, melyek hosszútávon lehetővé teszik egy egészségesebb életvitel kialakítását. Az egészség tudatos magatartás hozománya a jobb teherbíró képesség, a táppénzen töltött napok számának csökkenése.

A képzésünkkel rávilágítunk a problémák tudományos hátterére, korszerű tanácsokat adunk az életmódváltáshoz. Megerősítjük vagy rációfolunk a médiában keringő diéták hatékonyságára. A táplálkozás mellett a mozgásszegény életmód és a stressz a legnagyobb egészséget veszélyeztető faktor. A képzésen munkahelyi körülmények között is gyorsan és hatékonyan elvégezhető stressz oldó technikákat tanítunk, és bemutatjuk azokat a mozgásformákat, melyek mindenki számára elérhetőek. A kis csoport előnyeit kihasználva a fenti ismereteket személyre tudjuk szabni és egyéni célok kitűzésével, a prevenció szemlélet átadásával hatékonyabbá tudjuk tenni az egészségtudatos életvitel kialakításának lehetőségét.



**A tréning időtartama: 1 nap**

### Elsősegélynyújtás alapjai – minden, amit mi is megtehetünk Az elsősegélynyújtás különleges helyzetei - magabiztosan, felkészülten

A képzések elvégzése után az elsősegélynyújtó képes lesz:

- sebellátást végezni
- hő- és elektromos- sérüléseket ellátni
- mechanikai (szúrt, vágott, metszett, önkárosítás) sérüléseket ellátni
- hatékonyan vérzést csillapítani
- komplex újraélesztést elkezdni
- félautomata defibrillátort használni
- szakszerű segítséget kérni



Az elméleti ismereteken túl szituációs gyakorlatokon keresztül rögzítjük a tanultakat, egészségügyi szaktanár, mentőtiszt oktatóink segítségével.


**Az elsősegélynyújtási tréningek időtartama: 1 nap**

## További információk:



 Budapest, Stefánia út 75. fsz. 1, 1143

 [havancsake@consact.hu](mailto:havancsake@consact.hu)

 +36 1 210 8980

**WWW** [www.consact.hu](http://www.consact.hu)