

# GINOP Plusz-3.2.1-21

**Kedvezményezett neve:** Mindset Pszichológia Kft.

**Fejlesztés tárgya:** A munkavállalók és vállalatok alkalmazkodóképességének és termelékenységének javítása a munkaerő fejlesztésén keresztül történő támogatásáról

**Támogatási összeg:** 3 100 320 Ft

**Támogatás intenzitása:** 70%

**Projekt várható befejezése:** 2026.01.31.

**Projekt azonosító száma:** BP/0701/006396-3/2025

**A projektek keretében megvalósuló képzések bemutatása:**

## **Együttműködésfejlesztés: munkatársi kapcsolatok fejlesztése**

A képzés célja, hogy a résztvevők megtanulják a mindennapi munkaéletben fellelhető társadalmi csoportjain belüli: pl. társadalmi, munkahelyi, közösségi, közösen megoldandó feladatok, problémák kezelését. A képzés célja, hogy mindezekén keresztül fejlődjön a résztvevők érzelmi intelligenciája, valamint a munkatársi kapcsolataik. A képzés további célja, hogy tudatosodjanak a résztvevők erősségei és személyes preferenciái, valamint erősödjenek a szervezeten belüli informális kapcsolatok.

*Tartalma:*

- Együttműködés és csoportszerepek
- A csoporton belüli együttműködés alapjai
- Munkatársi kapcsolattérkép elkészítése (szociometriai gyakorlatok)
- Érted haragszom, nem ellened – EQ fejlesztése
- Személyes preferenciák szerepe a munkatársi kapcsolatokban (DISC, személyiségteszt)
- Erőforrásgyűjtés: az erőforrások típusai és tudatosításuk
- Informális kapcsolatok a szervezeten belül: a pletyka, a klikkek szerepe a mindennapi közösségi életben.
- Közös rítusok, ünnepek, események.

## **Asszertív kommunikáció (32 óra)**

A képzés célja: Napjainkat a kommunikáció nélkül lehetetlen elképzelni. Akkor is kommunikálunk, amikor zenét hallgatunk a tömegközlekedési eszközön vagy épp egy előadást tartunk a munkahelyünkön. A kommunikáció sokrétűsége és folyamatos változása miatt szükséges, hogy időközönként felelevenítsük ismereteinket és egy csokorba gyűjtve kiegészítsük új tudásokkal. A képzés célja épp emiatt az, hogy a résztvevő, túlnyomórészt kommunikációs gyakorlatokon keresztül olyan szintre jusson el, hogy a mindennapi életben felmerülő kommunikációs helyzetekben magabiztos, felkészült és hiteles legyen.

*Tartalma:*

- A kommunikáció alapmodellje
- Az értő figyelem jelentése
- Kommunikációt gátló tényezők (Azt mondom, amit ténylegesen mondani szeretnék?)
- Kommunikációs stílus teszt
- Kommunikációs stílusok
- Az agresszív kommunikációs stílus bemutatása (jellemzők, előnyök és hátrányok)
- A passzív kommunikációs stílus bemutatása (jellemzők, előnyök és hátrányok)
- Az asszertív kommunikáció jellemzői
- Én-állapotok és én-üzenetek
- Érzelmek és szükségletek
- 4 fül modell bemutatása, avagy ugyanabból a mondatból ki mit hall meg?
- Asszertív technikák alkalmazásának lehetőségei az üzleti- és a magánéletben
- Nehéz kommunikációs helyzetek asszertív kezelése
- Gyakorlati példák bemutatása elemzése
- Szituációs gyakorlatok folyamatos visszajelzéssel

## **Agilis szemlélet alapjai, eszközei (16 óra)**

*A képzés célja,* hogy a résztvevő olyan tudásokkal, képességekkel vértelje fel magát, amelyek gyorsan változó környezetben való rugalmas alkalmazkodásra képes kompetenciáit gazdagítják, különös tekintettel arra az agilis módszertanra. A képzés célja, hogy a résztvevők megértsék, hogy mit jelent az agilitás, milyen szemléletet kíván és hogyan lehet ezt a mindennapi munkaéletben alkalmazni.

*Tartalma:*

- Az agilis módszertan lényege, a szemlélet alapjai
- Agilis eszközök és felhasználásuk a mindennapokban
- Agilis technikák és adaptációjuk a mindennapi munkában.
- A hagyományos és az agilis szemlélet közötti különbségek
- Mikor legyünk agilisak és mikor ne?
- Esettanulmány

## **Generációk a munkaszervezetben (24 óra)**

*A képzés célja,* hogy megértsük és hatékonyan kezeljük a különböző generációk közötti különbségeket és dinamikákat a munkahelyen. A szociokulturális különbségek megismerésével, valamint a generációs jegyek és életkori sajátosságok közötti különbségek felismerésével a résztvevőknek segítünk jobban megérteni egymást, növelve ezzel a munkahelyi együttműködést, hatékonyságot és teljesítményt.

*Tartalma:*

- A generációk meghatározása és jellemzőik
- Generációs sztereotípiák és valóságuk vizsgálata
- Generációs jegy vs. életkori sajátosság
- Kommunikációs preferenciák és stílusok generációk szerint
- Konfliktuskezelés a generációk között
- Multigenerációs munkahelyek előnyei és kihívásai
- Motivációs tényezők és elvárások generációk szerint
- Teljesítményértékelés és visszajelzés adása generációk szerint
- Generációk közötti mentorálás és tudásmegosztás
- Az innováció és kreativitás generációk közötti dinamikái
- Munka-magánélet egyensúly generációk szerint
- Munkamorálbeli különbségek az eltérő generációk között
- Gyakorlati esettanulmányok és szerepjátékok a generációk közötti kommunikációhoz és együttműködéshez

## Csapatépítés: a csapat együttműködésének fejlesztése

*A képzés célja,* hogy a résztvevők megtanulják a mindennapi munkaéletben fellelhető társadalmi csoportjain belüli: pl. társadalmi, munkahelyi, közösségi, közösen megoldandó feladatok, problémák kezelését. A képzésen részt vevő képes legyen azonosítani a csoportszerepeket, érzelmeket, szükségleteket, működő kommunikációs stratégiákat és az együttműködés egyértelmű jeleit.

*Tartalma:*

- Az együttműködés minőségét befolyásoló tényezők, a csoporton belüli együttműködés alapjai
- Az együttműködő magatartás jellemzői és jelei a csoportban
- A csoport és a csapat közötti különbségek
- A kommunikáció fontossága a csapat együttműködésében
- A csapaton belüli szerepek befolyásoló ereje, a dinamika kialakításában játszott szerepe.
- Érzelmek és szükségletek a csapaton belül
- Minden témára vonatkozó módszertani tartalom: szituációs játékok és kihívást jelentő feladatok közös megoldása és feldolgozása (Kolb tapasztalati tanulás modelljét alkalmazva a gyakorlatban).

## Munkatársi kapcsolatok: önismeret és motiváció

*A képzés célja:* Az egész életen át tartó tanulás egyik kulcspontjának nevezhetjük önmagunk megismerését. Ahhoz, hogy hatékonyak legyünk a mindennapi életünkben és a munkahelyünkön egyaránt fontos, hogy kellő önismerettel rendelkezünk. Ehhez nyújt segítséget és tudáselemeket eme képzés. Cél, hogy a résztvevő, a kellő önismeret birtokában, a mindennapos életben és a munkavégzés során felmerülő konfliktushelyzeteket, vagy stresszel járó élethelyzeteket a megfelelő módszerekkel tudja kezelni, képessé váljon azonosítani saját maga és környezete motivációját.

*Tartalma:*

- Önismeret, önértékelés módszerei
- Önismeretből önfejlesztés
- Együttműködés az önismeret jegyében
- Pozitív tulajdonságok továbbfejlesztési lehetőségei
- Motiváció
- Visszacsatolási technikák az együttműködés fejlesztéséhez
- Aktív figyelem módszere
- Stresszkezelés - az egyensúly megteremtése
- Saját stresszfaktorok beazonosítása
- Work-life ballance megteremtésének módszere
- Stresszkezelés – stresszkezelési módszerek
- A mindennapi feszültség levezetési módszerei

## Mesterséges intelligencia: Mit és hogyan tehet a munkánkért?

*A képzés célja,* hogy a résztvevők általános képet kapjanak a mesterséges intelligenciáról. Továbbá, cél, hogy megismerjék az MI működésének alapjait és felhasználásnak területeit. Illetve, cél, hogy megismerjék a jelenleg népszerű eszközöket és platformokat a piacon, valamint, hogy képesek legyenek ezeket aktívan felhasználni a saját munkaterületükön.

*Tartalma:*

- Az MI általános bemutatása, háttere és működési elvei
- Az MI felhasználási területei (szöveg, kép)
- Eszközök és platformok
- Milyen területek, folyamatok helyettesíthetők?
- Hol NEM érdemes használni a mesterséges intelligenciát?
- MI kérdéstechnika – Parancsok és azok lehetséges eredményei
- Személyre szabási lehetőségek

- Hogyan tanítsuk és prototipizáljuk az MI-t?
- Esettanulmányok