

**Továbbképzési program típusa:** Jelenlétet igénylő program

**Továbbképzés során megszerezhető kompetenciák:** A tréning célja, hogy fejlessze a résztvevők kiégés kezelési gyakorlatát és praktikus, munkahelyi helyzetekbe jól használható tudást, ismeretet adjon át.

A tréning az alábbi területeket érinti:

- Nehezen kezelhető emberek típusai
- A pályán maradáshoz szükséges motiváció megerősítése
- A munkavégzés során fellépő krónikus megterhelések

**Továbbképzés során megszerezhető ismeretek:** Tréningünkön olyan elméleti és gyakorlati megoldásokat, technikákat mutatunk be, amelyek segítségével a résztvevők hatékonyan tudnak fellépni a kiégés ellen. A résztvevők olyan stresszkezelési technikát ismernek meg, amelyeket képesek lesznek tudatosan használni a munkahelyi helyzetekben. Mindezek mellett képesek lesznek magabiztosan és hatékonyan kezelni a váratlan helyzeteket, a nehéz embereket, illetve elsajátítják azokat a módszereket, amelyekkel különböző élethelyzetekben védeni tudják saját magukat a kiégés ellen.

**Jelentkezés feltételei:** A Belügyminisztérium alá tartozó szervek hivatásos állományú tagjai  
A tréning során hiányzás nem megengedett

**Továbbképzési pontérték:** 8

**Szállás:** Szállást nem áll módunkban biztosítani.

A továbbképzéssel kapcsolatos további információkért kérem, keresse munkatársainkat az alábbi elérhetőségeken:

- Kutsera Péter c. r. alezredes: BM 36-636; [tovabbkepzes@bmkszf.hu](mailto:tovabbkepzes@bmkszf.hu)
- Sajóvölgyi Anett r. őrnagy: BM 36-637; [tovabbkepzes@bmkszf.hu](mailto:tovabbkepzes@bmkszf.hu)
- Nazareczki Andrea r. őrnagy: BM 36-640; [tovabbkepzes@bmkszf.hu](mailto:tovabbkepzes@bmkszf.hu)
- Fórizs Lajos r. őrnagy: BM 36-634; [tovabbkepzes@bmkszf.hu](mailto:tovabbkepzes@bmkszf.hu)
- Kósa Rita közalkalmazott: BM 36-630; [tovabbkepzes@bmkszf.hu](mailto:tovabbkepzes@bmkszf.hu)
- Szilágyi Péter c. bv. főtörzsőrmester: BM 36-642; [tovabbkepzes@bmkszf.hu](mailto:tovabbkepzes@bmkszf.hu)
- Tóbiás Róbert c. bv. főtörzsőrmester: BM 36-639; [tovabbkepzes@bmkszf.hu](mailto:tovabbkepzes@bmkszf.hu)