



Sarkcsillag (1)  
Trénerképző  
– Alapozó

## 1. Miért éppen Sarkcsillag?

Ha derült éjszakán az égre pillantunk, a Föld északi pólusa felett felfedezhetünk egy nem túl fényes, magányos csillagot, aminek egyik feltűnő tulajdonsága az, hogy míg a többi csillagot mozogni látjuk az éjszaka folyamán, addig ez egy helyben áll, látóhatárunk ugyanazon pontja felett, ahol szürkületben felbukkant. Másik feltűnő tulajdonsága, hogy Magyarországról nézve cirkumpoláris, vagyis sosem nyugszik le. Éppen ezért alkalmas az északi irány kijelölésére, amit az emberek már régóta tudnak és használnak tájékozódásuk során.

Ez a Sarkcsillag, vagy más néven Polaris.

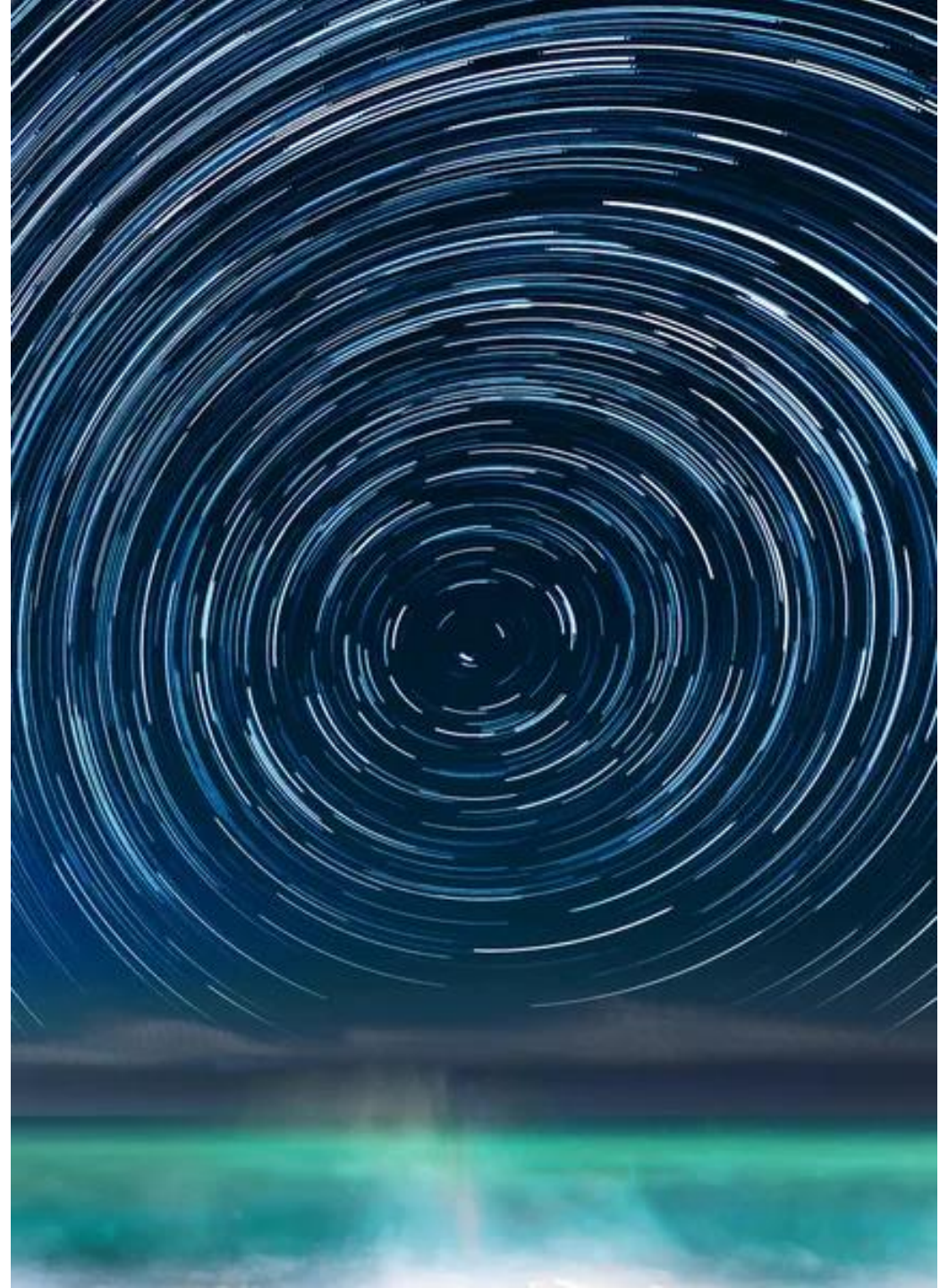
Programunknak a párhuzam miatt adtuk ezt a nevet. Olyan biztos alapot kívánunk átadni ebben a képzési folyamatban a résztvevőknek, amik mindig biztonságos kiindulást jelentenek számukra, találkozzanak bármilyen csapattal és akármilyen igénnyel.

## 2. Kiknek ajánljuk?

Azoknak szól, akik (felsőfokú végzettséggel) most szeretnék trénerre válni. A résztvevők szakmai alapokat szereznek ahhoz, hogy a tapasztalati tanulás módszerével csoportokat tudjanak vezetni. Saját önismeretük fejlődik, tréneri identitásuk kialakul a folyamatban.



**flow**



## Tanulási eredmények

### 3. Mit kapnak a résztvevők ettől a képzéstől?

Képesé válnak

- a tapasztalati tanuláshoz szükséges keretek és megállapodások megfelelő kialakítására
- tréningfeladatok instruálására, levezetésére és feldolgozására a csoporttal
- elméleti modellek prezentálására, felhasználására
- a tapasztalati tanulás folyamatát egy adott program céljának megfelelő kialakítására
- tréning alkalmak szakszerű felépítésére, összeállítására
- a nehéz helyzetek és a csoportdinamikai folyamatok észlelésére és kezelésére
- tréningek online térben történő vezetésére

mentor  
Training  
learning  
ivation  
education  
ment  
practice  
dige  
skill  
inst

## 4. Módszer

A tapasztalati tanulás módszerével dolgozunk, 80% gyakorlat, 20% elmélet arányban.

Így a folyamatban lesznek

- saját élményű többnapos és pár órás offline és online tréningek is
- önismeretet fejlesztő elemek
- elméleti modellek
- módszertani beszélgetések
- gyakorlat-kidolgozások
- alkalmak közti kiscsoportos és egyéni munkák
- videóval támogatott visszajelzések is

## 5. Miben fejlődnek a résztvevők?

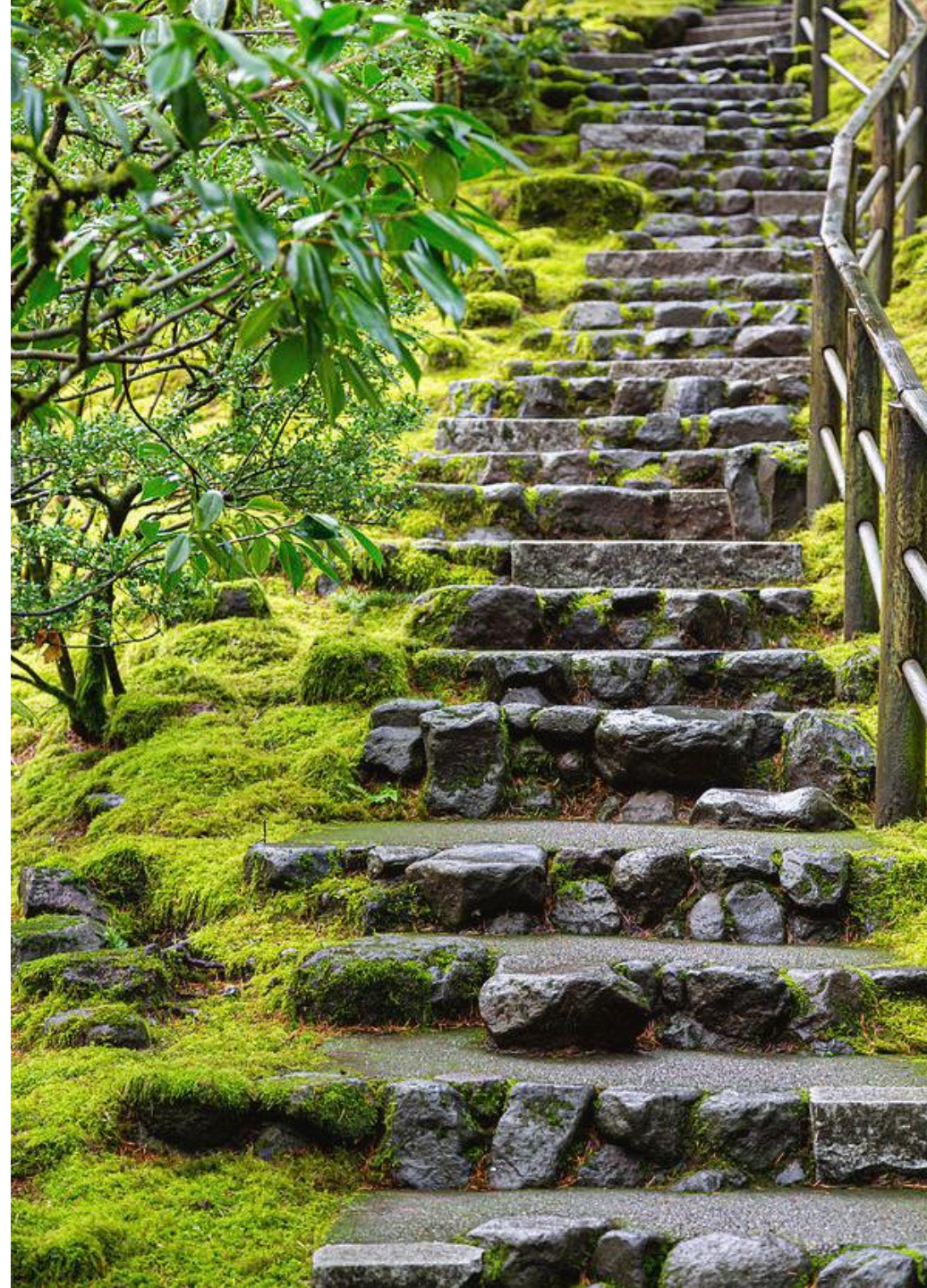
- önismeretük és tréneri elkötelezettségük mélyül
- tudatosan néznek a fejlődési és fejlesztési lehetőségekre
- szakszerűen kezelik a csoportot, mint tanulási környezetet
- jobban észreveszik az emberek közötti kapcsolatok finomságait
- mélyebben rálátnak saját működésükre is
- tréneri eszköztáruk bővül
- védett, de éles környezetben vértéződnek



## 6. *Hogyan képzeld el a közös munkát?*



- a csoportba való jelentkezés után beszélgetünk veled arról, mi motivált a jelentkezésben
- segítjük, hogy ti, résztvevők is megismerjétek egymás indíttatását, motivációit, céljait, vágyait
- majd saját élményű kétnapos (bentlakásos) és egynapos programok következnek, amelyek a közös munka alapját adják
- többféle formában tágítjuk a tréneri szerepről való tudást, a módszertani ismereteket, a folyamatvezetés mikéntjét
- a folyamat része a tanultak alkalmazásának kipróbálása, a tréneri szerep gyakorlása tréningblokkok megtervezésével, levezetésével – visszajelzéssel
- mikrolearning alkalmakon újabb Flow-s kollégákkal és tréneri stílusukkal ismerkedhetsz meg, egy-egy kiemelt téma keretében
- a távmunka térnyerése miatt olyan programelem is lesz, ami az online tréningtartásra is felkészít
- a tanulásodban, fejlődésedben egy Flow-s mentor is kísér majd
- a program elvégzéséről felnőttképzési igazolást kapsz





## **7. Milyen időkeretben történik?**

Négy hónapos folyamat, amiben

- 6 nap tantermi tréning (2×2 nap, és 1-1 napok),
- 1 nap virtuális tréning (akár több részletben) és
- háromhetente 1,5-2 órás mikrolearning (virtuális) alkalmak várhatók.

## **8. Létszám:**

min. 6 – max. 12 fő/csoport

## **9. Részvételi díj:**

**540.000,- Ft + 27% Áfa,**  
amely tartalmazza a képzés díját: 485.000,- Ft,  
valamint a szállás és ellátás költségeit: 55.000,- Ft

## **10. A programot vezetik:**

Sütöri Judit, Rabec István, Lapu Klára,  
Kováts Iringó, Miskó Diána, Balázs György



# A képzés felépítése

