

Online kompetenciafejlesztő tréning

a Pázmány Péter Katolikus Egyetem hallgatói és munkavállalói számára

2022. szeptember 1-jén Egyetemünkön – a Helyreállítási és Ellenállóképességi Eszköz keretén belül – megkezdődött „A PPKE gyakorlatorientált képzéseinek infrastrukturális- és készségfejlesztése” című pályázati projekt megvalósítása. A közel 2,3 milliárd forintos vissza nem térítendő támogatási forrásból 2026.04.30-ig az Egyetemen olyan hiánypótló fejlesztések és beszerzések valósulnak meg, amelyek a koronavírus-járvány kihívásaira válaszolva a szükséges infrastrukturális és módszertani háttérrel hosszú távon biztosítják majd. A pályázat keretében több online kompetenciafejlesztő tréning megszervezésére is sor kerül, amelyek az Egyetem hallgatói és munkavállalói számára ingyenesen elvégezhetőek.

A stabilitás megtartása – a stresszkezelés lépései

A stabilitás megtartása – a stresszkezelés lépései elnevezésű kurzus célja, anyaga a stresszkezelés lépéseit tárgyalja, különös tekintettel a segítő szakmákban dolgozók számára, akiknek mentális stabilitása kiemelten fontos. Célja a mentális stresszkezelés elsajátítása, a stressz hatékony kezelése, az önismeret fejlesztése.

A tanulásban feladatok, minták, gyakorlati példák és tippek is segítségül szolgálnak.

Ízelítő a kurzus témáiból:

- ➔ A stresszcökkentés szükségessége
- ➔ Stresszkezelési technikák – instrumentális stresszkezelés, mentális stresszkezelés, regeneratív stresszkezelés
- ➔ Önismeret fejlesztése
- ➔ Önsegítő csoportok és külső támogatás

A kurzus elvégezhető a <https://moodle.ppke.hu> oldalra bejelentkezve, majd a Kezdőoldal menüpont alatt a **Központ-RH 2025/1** kategórián belül.

