

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 elvégezhetők.

Időgazdálkodás

Az időgazdálkodás tananyag célja, hogy fejlessze az egyetem hallgatóinak és munkatársainak hatékony időmenedzsment képességeit, bemutassa az időgazdálkodás alapelveit és technikáit, valamint segítsen azok gyakorlati alkalmazásában különböző élethelyzetekben, kiemelten figyelve a mentális egyensúly fenntartására.

Ízelítő a kurzus témáiból:

- Időgazdálkodás alapelvei és fontossága
- Önszabályozás, prioritások meghatározása
- Időablók és halogatás kezelése
- SMART célkitűzés
- Időgazdálkodási technikák
- Tanulási stílusok és hatékony tanulási technikák
- Egyetemi életre vonatkozó időgazdálkodás
- Hosszú távú tervezés és életminőség
- Stresszkezelés és pihenés

A kurzus elvégezhető a <https://moodle.ppke.hu> oldalra bejelentkezve, majd a *Kezdőoldal* menüpont alatt a **Központ-RH 2025/2** kategórián belül.

