

**Tanfolyam címe:** Önismeret és Mindfulness Online Tanfolyam  
**Képző intézmény neve:** Nemzetközi Coach Akadémia

### Tanfolyam jellege

A tanfolyam teljes egészében előre felvett videókra, írásos jegyzetekre és önálló gyakorlati feladatokra épül. Nem tartalmaz élő, vezetett online órákat.

### Óraszám

A tanfolyam összesített óraszama 100 óra, amely az alábbiakból tevődik össze:

- Videók megtekintése
- Írásos jegyzetek feldolgozása
- Önálló gyakorlatok és feladatok
- Tesztkérdések átnézése, vizsgára készülés
- Személyiségtesztek kitöltése és kiértékelése

### Tanfolyam modulok és óraszám

Modul / Téma	Tanulási forma	Óraszám	Megjegyzés
Önismeret és mindfulness elmélete	Videó + jegyzet	2	Bevezető anyag, alapfogalmak
Személyiség típusok	Videó + jegyzet + önálló teszt	3	Rövid teszt a személyiség típusok felismerésére
Az önreprezentáció és önelemzés	Videó + jegyzet + gyakorlat	6	Feladat: saját viselkedés elemzése
Önsajnálát csapdájában	Videó + jegyzet	4	Önreflexiós gyakorlatok
Az önelfogadás folyamata	Videó + jegyzet + gyakorlat	7	Naplóírás és önértékelés
Pozitív gondolkodás, magabiztosság, önbizalom növelése	Videó + jegyzet + feladat	4	Gyakorlatok és affirmációk
Interperszonális és intraperszonális kommunikáció	Videó + jegyzet	4	Kommunikációs példák és elemzések
Non-verbális kommunikáció	Videó + jegyzet	5	Testbeszéd felismerése, gyakorlatok
Stresszcsökkentő gyakorlatok	Videó + jegyzet + gyakorlat	6	Légzőgyakorlatok, rövid meditációk
Boldogságfokozó módszerek	Videó + jegyzet + gyakorlat	6	Hálanapló, örömgyakorlatok
A tudatos jelenlét történelmi áttekintése és megismerése	Videó + jegyzet	4	Elméleti alapok

<b>Modul / Téma</b>	<b>Tanulási forma</b>	<b>Óraszám</b>	<b>Megjegyzés</b>
Tudatos jelenlét megtapasztalása	Videó + gyakorlat	5	Rövid mindfulness gyakorlatok
Szorongást okozó érzelmek és az érzelmi szabadság	Videó + jegyzet	6	Önismereti gyakorlatok
Az érzelmi tudatosság szintjei és a pillanat megélése	Videó + jegyzet + gyakorlat	6	Naplóírás és figyelemgyakorlat
A tudatos jelenlét meditációjának gyakorlása	Videó + gyakorlat	7	15–30 perces meditációk összesítve
Jóga és a mindfulness kapcsolata	Videó + gyakorlat	3	Rövid jóga gyakorlatok, mindfulness integráció
Tudatos jelenlét az érzékelésben és az érzelmekben	Videó + gyakorlat	6	Érzékelési és figyelmi gyakorlatok
Mindfulness alkalmazása a mindennapokban	Videó + jegyzet + feladat	5	Mindennapi rutin gyakorlatok
Tesztkérdések, vizsgára készülés	Önálló tanulás	5	Tesztkérdések átnézése, gyakorlás
Személyiségtesztek kitöltése és kiértékelése	Önálló tanulás	6	Önreflexiós és személyiségtesztek

**Összesített óraszám:** 100 óra