



## BELSŐ TRÉNEREK KÉPZÉSE 2023 VESZPRÉM

A trénerképzés egyszerre módszertan, készségfejlesztés és mély önismereti munka. A képzés során nagy hangsúlyt fektetünk a tanult ismeretek gyakorlati hasznosítására és a visszajelzésre, korrekcióra.

### A képzés tartalma:

- Tréning tematikák összeállítása
- Tréning vezetése (megvalósítás, visszajelzés, értékelés, elemzés, összegzés)
- Csoportdinamikai folyamatok működtetése
- Tréneri készségek fejlesztése
- Tréneri módszertani ismeretek
- Különböző tréning gyakorlattípusok megismerése, kapcsolódó know-how átadás
- Prezentációs és kommunikációs készségek fejlesztése
- Egyéni visszajelzés

### Hogyan zajlik a képzés?

- A trénerképzés 10 napban kerül megrendezésre, Veszprémbe, havonta 1 hétköznapi
- A leendő tréner maguk is egy tréningcsoportot alkotva vesznek részt a képzésen, melyen a tréning feladatokon keresztül a tréneri módszertant is elsajátítják.
- Alkalmanként meghatározott témaköröket dolgozunk fel gyakorlati feladatokon keresztül. A fő témakörök: önismeret, együttműködés, asszertív kommunikáció, prezentáció, csapatépítés. Ezt befolyásolja a résztvevők igénye is.

- Minden résztvevő egy 60 perces tréningblokkot tart meghatározott témában, melyről visszajelzést kap. Ezáltal az egyéni erősségeket és fejlesztési potenciálokat is feltárjuk.
- Bemelegítő, energetizáló, záró és egyéb játékos rövid feladatok tárházát ismerhetik meg a résztvevők.
- A résztvevők a különféle témákhoz kapcsolódó tréninggyakorlatokat, saját tapasztalás útján, módszertannal együtt vihetik haza. Megismerik a gyakorlatok tervezését, instruálását, hatásmechanizmusát, levezetését, összefoglalását.
- A képzés végére a résztvevők képesek lesznek különböző igényeknek megfelelő tematika összeállítására, a tréning megtartására, a csoportban zajló interakciók és kapcsolatok irányítására, a tréningrésztvevők bevonására, a tréningek során előforduló nehéz helyzetek, konfliktusok kezelésére.
- Feladatokon, különféle teszteken, visszajelzéseken, csoportmunkán és egyéni megtapasztalásokon valamint ezek tudatosításán keresztül mindenképpen fejlődni fog a résztvevők önismerete is!

A program vezető trénera László Andrea, a Tréning-TÉR Kft. tulajdonos-ügyvezetője és szakmai vezetője.

Bővebb információ és jelentkezés:

**László Andrea**

06/30/9364-361

[laszlo.andrea@trendingter.hu](mailto:laszlo.andrea@trendingter.hu),

[www.trendingter.hu/aktualitasok](http://www.trendingter.hu/aktualitasok)

Facebook: [www.facebook.com/trendingter](https://www.facebook.com/trendingter)

## Részletek:

**A képzés tervezett időpontjai:** 2023. március 8., április 12., május 10., június 7., június 28., szeptember 6., október 4., november 8., és december elején az utolsó bentlakásos 2 nap egyben

**Helyszín:** Veszprém Megyei Kereskedelmi és Iparkamara Elnökségi terme (Veszprém, Radnóti tér 1. fsz. 118.)

**A képzés díja:** 390.000 Ft/fő

**Kedvezmények:** Early bird 10 % január 31-ig

**Jelentkezési határidő:** 2023. február 25.

### **Korábbi résztvevők ajánlásai:**

"Andi trénerképzőjébe a véletlennek (?) köszönhetően csöppentem bele, amiért a mai napig hálás vagyok. Szakmai tudást szerezni egy dolog és szükséges is, de ez a képzés annál sokkal többet adott. Megmutatta, ahhoz, hogy jó trénerek legyünk, a legnagyobb erőforrásként önmagunkra kell támaszkodnunk, a saját erősségeinkkel és gyengeségeinkkel együtt.

A kezdő és utána a haladó oktatáson egy gondosan felépített önismereti utat jártunk be, mely során nem csak megismertük, hanem a gyakorlatban meg is tapasztaltuk, hogy mi az, ami trénerként erősségünk lesz, illetve megtanultuk ezeket a kompetenciákat tudatosan használni. Emellett Andi tükröt tartott a gyengeségeink elé is, megtanultunk dolgozni a hátrányokkal és kiléptünk a komfortzónánkból. Volt ott minden, a számunkra ismeretlen könyvből egy óra alatt történő tematika írástól kezdve az éjszaka összeállított tréningblokkon és annak pár óra alvás után történő megvalósításán át egészen a kamera előtt történő prezentálásig, amit aztán visszanezve - és szembesülve önmagunkkal - az oktatókkal ízekre szedtünk.

Köszönöm Andi, hogy elvittél minket addig a bizonyos falig, erre már valóban lehet építkezni."

Szép Viktória, Képzési szakértő és tréner, Siófok

„Nagyon jó szívvel ajánlom a Tréner Alapképzést leendő vagy tudásukat fejleszteni kívánó trénereknek, de azoknak is, akiknek elsődleges célja önmaguk fejlesztése. Andrea tréningjének minden percét hasznosnak, átforgatónak és előrevivőnek éreztem. Bátran billent ki a

komfortzónádból, ahol a legtöbbet tanulhatsz magadról, helyzeteidről, működési módodról és ahol garantáltan fejlődni fogsz. Teszi mindezt úgy, hogy biztos kézzel, pontosabban tiszta fejjel és szívvel megtart, támogat, mindeközben bátorít és az a cél hajtja, hogy tudását átadja és te fejlődj. Munkáját professzionalizmus, maximalizmus, humánus jellemzi, és valódi emberszeretet övezi.” Dr. Bányai Edit habilitált egyetemi docens, coach, tréner, Pécs

“A pécsi trénerképző felülírta a várakozásaimat! Sokat tanultam a tréneri munka kihívásairól, a szükséges kompetenciákról, és a módszertani alapokról. Rengeteget tanultam a csoporttól, és rengeteget tanultam magamról, a tematika az önismereti munkára is nagy hangsúlyt fektet. Mégis, ami miatt szívből ajánlom, és ami miatt egyedülálló ez a képzés, az Andi személyisége, hitelessége, transzparenciája, és adni akarása.” Rajnai Edina, HR szakértő, Pécs

“Kedves Andi, köszönöm azt a rengeteg tudást és tapasztalatot, amit a trénerképzés során megosztottál velünk úgy, hogy mindeközben magadból is adtál. Csodálatos ember, szakember vagy. Pillanatok alatt kovácsoltál a csoportból összetartó, baráti közösséget. Hálás vagyok Neked a megszerzett tréneri kompetenciákért, de leginkább azért az utazásért, amit az önismeret útján közben bejártam veled. Köszönöm a kapaszkodókat, amit útközben nyújtottál. Jó szívvel ajánlom bármelyik képzésedet!” Hargitai Ildikó MBA, coach, mentor, tréner, Pécs

“Több éves HR-es tapasztalattal a hátam mögött elérkezettnek láttam az időt, hogy tovább fejlesszem magam ezen a területen is. Céлом volt, hogy belső oktatásokat, workshop-at eredményesebben tudjak majd megtartani. Anditól azonban többet is kaptam: ön- és emberismeretet.

Köszönöm az egy évet, a sok közös tanulást és nevetést. Megosztom két legkedvesebb zsinórmértékemet, melyet elhoztam a képzésről: 1. Szeresd a tréningen résztvevőket! 2. Légy transzparens! Jó szívvel ajánlom a képzést.” Schoblocher Péter, HR vezető, Pécs

“Bár a trénerképzés egy hónapja lezárult, valójában máig emészttem a tényét annak, hogy egy képzésen vettem részt. Hihetetlen és megfoghatatlan, hogy egy képzés hogy lehet ennyire “képzésszerűtlen”. Az én számomra ez nem egy képzés volt. Az én számomra ez inspiráció volt, kaland volt, és nem utolsósorban kapcsolódás volt hozzám nagyon hasonló, csodálatos emberekkel. Andi mellett olyan mértékű elfogadást, befogadást, biztonságot és feltétlen szeretetet tapasztalhattunk meg együtt, ami szerintem ritkán adatik meg egy közösségben. Nekem élmény volt minden perce, és minden alkalommal feltöltődve, csordultig szeretettel mentem haza. És ami a legjobb: mindez nem ment az ismeretszerzés rovására, sőt! A képzés végi vizsgaalkalmon mi lepődtünk meg a legjobban, hogy egészen váratlan helyekről elő tudtuk szedni a korábban tanultakat, és könnyedén, erőlködés nélkül meg tudtuk oldani a feladatot. Ja kérem, hogy tanulni így is lehet? Én ma már azt mondom, hogy csakis így érdemes – én itt csak kaptam, amiért örökké hálás leszek!” Happ Judit, Budapest

“Nekem nem könnyű biztonságban érezni magam olyan helyzetben, ahol én vagyok tréneri (domináns) pozícióban, de Andi a tréning során olyan elfogadó légkört alakított ki, hogy még általam ismeretlen kvalitásaim is meg tudtak jelenni, amiket biztosan tovább tudok vinni éles tréning helyzetekre is. Köszönöm Andinak és magamnak, hogy ott lehettem!” Kléh-Reinle István, Budapest

“Azért jelentkeztem trénerképzésre, mert szerettem volna olyan eszközöket tanulni, amit az oktatói munkám során használhatok azért, hogy a megváltozott hallgatói igényekre reagáljak. A hallgatói visszajelzések rendkívül pozitívak voltak a félévemről, de ami ennél is fontosabb az talán a következő. Nem csak azt tanultam meg, hogyan reptethetek másokat, hanem én magam is megtanultam repülni. Ezt pedig nagyon köszönöm!” Rác-Putzer Petra, PhD, PTE, Pécs

„Andi profi tréner, hiteles szakember, és mellette nagyszerű EMBER. Nagyon örülök, hogy tőle tanulhattam. A trénerképzéstől sokkal többet kaptam, mint egy újabb végzettséget. A képzés során összeállt a kép az eredményes és jó tréning részleteiről, önmagam jó működéséről, ami sokkal tudatosabbá és magabiztosabbá tesz a munkámban. Köszönök mindent!!!” Héra-Tóth Andrea, Pécs