

CPD TANFOLYAM

MOVE THE MIND

A KURZUS HÁTTERE ÉS
KONTEXTUSA

Az Egészségügyi Világszervezet meghatározása szerint a mentális egészség "a jólét olyan állapota, amelyben az egyén felismeri saját képességeit, képes megbirkózni az élet szokásos stresszeivel, képes produktívan és eredményesen dolgozni, és képes hozzájárulni a közösségéhez" (WHO 2004). A rendelkezésre álló rengeteg adat azonban azt mutatja, hogy a lakosság nagy része nem ilyen jó mentális egészségi állapotban van, hanem átmenetileg vagy tartósan a mentális zavarok különböző formáival küzd.

A WHO definíciója szerint a mentális zavarok az egyén mentális egészségének zavarai, amelyeket gyakran a gondolatok, érzelmek, viselkedés és másokkal való kapcsolat zavarainak valamilyen kombinációja jellemez. Fontos megérteni, hogy ez egy jelentős egészségügyi probléma, hiszen a világon minden negyedik embert érint valamilyen mentális egészségügyi probléma élete során (WHO 2014). Ez azt jelenti, hogy a mentális zavarok a rokkantság vezető okai, és a szív- és érrendszeri betegségek és a rák után a harmadik vezető okai a teljes betegségterhelésnek Európában. Amelynek egyéni, társadalmi és gazdasági költségeit részletesen leírták.

A COVID-19 világvjárvány súlyosbította ezt a problémát, és megmutatta a lakosság nagy részének, hogy mindannyian mennyire sebezhetőek vagyunk mind fizikai, mind mentális egészségünk szempontjából. Ugyanakkor a COVID-19 világvjárvány során a sport és a testmozgás lehetséges mentális egészségügyi előnyei is nagyobb nyilvánosságot kaptak. A fizikai aktivitást és a sportot széles körben ajánlották a jó mentális egészségi állapot fenntartásának eszközeként.

Részletes tudásbázis a www.move-the-mind.eu oldalon található.

Ebben az összefüggésben fontos, hogy a korszerű edző- és oktatóképzés ne csak az egészség fizikai aspektusait és a sportkörnyezetben végzett tevékenységek megvalósítási módjait tárgyalja. Ezen túlmenően az edzők és oktatók értsék meg és használják ki a sport és a fizikai aktivitás lehetséges mentális egészségügyi előnyeit. A sportban való részvétel és az egészségorientált sportok szintjén dolgozó edzőket és oktatókat képessé kell tenni arra, hogy olyan sport- és testmozgási programokat tervezzenek, amelyek a mentális egészségre és a jóllétre gyakorolt megelőző hatásokat kibontakoztatják.

A TANFOLYAM CÉLJAI ÉS
CÉLKITŰZÉSEI

A tanfolyam célja, hogy a sportedzők és -oktatók körében megteremtse a szükséges képességeket ahhoz, hogy a fizikai aktivitás és a sport mentális egészségre gyakorolt pozitív hatásának kihasználásával segítsen a munkaképes korú felnőtteknek jobban megbirkózni a mindennapi élet kihívásaival - különösen a társadalmi válságok idején.

A tanfolyamot gyakorlatorientált folyamatos szakmai fejlődés (CPD) formájában tartják. Ez azt jelenti, hogy a tanfolyam nem alapképzésnek minősül, hanem olyan edzőknek és oktatóknak szól, akik már rendelkeznek előzetes képzéssel.

A tanfolyamot önálló kapacitásfejlesztésként oktatják a folyamatos szakmai fejlődés érdekében. De összekapcsolható vagy integrálható a meglévő sportedzői vagy oktatói képzési programokba is, hogy azokat egy holisztikusabb megközelítés irányába gazdagítsa.

CÉLCSOPORTOK

A továbbképző tanfolyam célcsoportja a hivatásos és önkéntes sportedzők és oktatók. A hangsúly azokon van, akik a munkaképes korú felnőttekkel a sportolásban való részvétel és az egészségorientált sportágak szintjén dolgoznak*. A versenysport és élsport szinteken történő edzőképzés szándékosan nem szerepel ebben a tanfolyamban.

A tanfolyam preventív megközelítése miatt a célcsoport részét képezhetik a speciális mentális betegségekben szenvedők. Ők azonban nem szerepelnek kifejezetten a fókuszban.

**A sportban való részvétel és az egészségorientált sportok meghatározása sportáganként és sportrendszerenként eltérő. A mi szempontunkból ide tartozik az, amit gyakran szabadidősportnak, mindenki sportjának és tömegsportnak neveznek. Elsősorban a munkaképes*

	<p><i>korú felnőttek aktív részvétele a szabadidőben, közösségi szinten végzett sportban vagy egészséggel kapcsolatos fizikai tevékenységekben, amelyek nem feltétlenül versenyszerűek.</i></p>
<p>TANFOLYAMSPECIFIKUS ATTITÚDOK, KÉSZSÉGEK ÉS ISMERETEK, VALAMINT BELÉPÉSI AJÁNLÁSOK</p>	<p>A tanfolyam résztvevőinek a következő minimumkövetelményekkel kell rendelkezniük:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Országos vagy regionális szinten elismert, érvényes sportedzői / sportoktatói oklevéllel rendelkezik a sportban való részvételre vagy az egészségorientált sportágakra vonatkozóan. <p>vagy</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Hallgatóként/tanulóként beiratkozott egy folyamatban lévő, nemzeti vagy regionális szinten elismert sportedzői vagy oktatói programba a sportban való részvétel vagy az egészségorientált sportok területén. <p>és</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Alapvető sportpedagógiai kompetencia vagy hasonló gyakorlati tapasztalat. <p>és</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Nyitottság és alapvető felelősségvállalás a mentális jólét sporton keresztül történő előmozdításáért.
<p>FORMÁTUM ÉS IDŐTARTAM</p>	<p>A tanfolyam lebonyolításának formája hibrid. Mind online, mind offline tanulási egységeket tartalmaz.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Az online tanulás 5-10 perces videós önképzési egységekből áll. Ezek fő célja az ismeretek bevezetése. Az online tanulási egységek a Move the Mind tanulási platformon találhatóak. <p>és</p> <ul style="list-style-type: none">▪ A helyszíni tanulási egységek 6 órás tanítási egységeket tartalmaznak, gyakorlati képzésekkel. Fő céljuk az online tanulási egységek ismereteinek elmélyítése és a gyakorlati megvalósítási készségek fejlesztése.
<p>TANULÁSI ÓRÁK</p>	<p>A teljes ajánlott tanulási idő 16 óra, amelyből 8 óra önképzés.</p>
<p>TANÚSÍTÁS ÉS AKKREDITÁCIÓ</p>	<p>A sikeres résztvevő Move The Mind tanúsítványt kap. A tanúsítvány összhangban van az Európai Unió EUROPASS bizonyítvány-kiegészítésével. Olyan információkat tartalmaz, amelyek megkönnyítik a munkáltatók és más oktatási intézmények számára a képesítés megértését. Ismerteti a képesítés célját, hatályát, szintjét és a tanulási eredményeket. A bizonyítványokat nyomtatott és digitális bizonyítványok formájában adják ki. Egyetlen kattintással megoszthatók több mint száz közösségi médiaplatformon, és beágyazhatók weboldalakra.</p>
<p>ELISMERÉS</p>	<p>A tanfolyam úgy épül fel, hogy lehetővé tegye a tanfolyam felismerését vagy integrálását a már meglévő, a sportban való részvételre irányuló edzői programokba. Az Európai Unió EQUAVET minőségi ciklusához igazodva fejlesztették ki, hogy megkönnyítsék az elismerést. A tanulási eredmények elismerése azonban kizárólag az adott edzőképző szolgáltató felelőssége.</p>
<p>TANULÁSI MEGKÖZELÍTÉS</p>	<p>Kapacitásépítési és tanulási megközelítésünk a megfelelő gondolkodásmód és készségek fejlesztésére épül, hogy segítsük a célcsoportot a testmozgás és a sport mentális egészségre gyakorolt pozitív hatásának kiaknázásában. Ehhez a tanfolyam célja egy aktív és nyitott tanulási</p>

környezet, amely egy olyan kapacitásépítési filozófiában gyökerezik, amely hangsúlyozza a tanulók kritikus szerepét az új információk és a korábbi tapasztalatok jelentéskonstruálásában.

A keretrendszer azonban nem ír elő képzési vagy oktatási módszert. Ezt a tanfolyam oktatói dolgozzák ki az adott kontextusnak vagy környezetnek megfelelően. Mégis, kapacitásépítési megközelítésünk lehetővé teszi oktatóink számára, hogy egy rugalmas, de összekapcsolt tanítási és tanulási rendszert használjanak ki a felsőbbrendű kapacitásépítési célok elérése érdekében. Ezzel a program a megvalósítási megközelítésében alkalmazkodó, és a konkrét gyakorlati kontextushoz és az egyéni tanulási igényekhez igazítható.

A szakmai fejlődés és a személyes képességek fejlesztésének ez az alternatív kialakítása azt az előnyt kínálja, hogy nagymértékben tanulóközpontú és reflektív. Biztosítja, hogy a tanulás kontextusorientált legyen, és a gyakorlatban gyökerező, releváns és megvalósítható megoldásokat eredményezzen, amelyeket a helyi körülményekhez igazítanak.

A program földhözragadt tartalmat és azonnal alkalmazható gyakorlati eszközöket közvetít. A program különböző háttérű és kontextusú, inspirálóan gazdag gyakorlatokat tartalmaz, valamint tapasztalt változásközvetítőkkal való mentorálási lehetőségeket, hogy a tanulók megértsék, hogyan lehet az elméletet a gyakorlatban a hatás érdekében alkalmazni.

Tanulóközpontú megközelítésünk elismeri a tanulók egyéni különbségeit, és hangsúlyozza a tanulók egyéni érdeklődését, képességeit és tanulási stílusát. Ez a megközelítés az oktatóinkat az egyének tanulásának rugalmas segítői pozícióba helyezi, ahelyett, hogy merev tanítási stílust erőltetnének rájuk. Ezért a tanulási egységeinket nem mereven hirdetik meg, mivel ez inkább korlátozná a tanulási megközelítésünket.

A célkitűzések célja, hogy a tanulóknak átadjuk azokat az alapvető ismereteket és készségeket, amelyek szükségesek ahhoz, hogy a tanfolyam céljaival összefüggésben saját képzési programjaikat létrehozzák és elősegítsék.

TANANYAGOK

A tanfolyam tananyagai közé tartoznak a tanfolyami prezentációk, a tanulók útmutatója, a tanfolyami kézikönyvek és a háttéranyagokat tartalmazó dokumentumok. A kurzus tananyagai nyílt hozzáférésűek, és letölthetők. Használatuk a Creative Commons CC BY-NC-SA 4.0 licenc alapján engedélyezett. A tananyagok sablonok, amelyeket az oktatók a tanulási igényekhez és eszközökhöz igazíthatnak a tanulócsoportok és az egyéni tanulók szintjén.

ÉRTÉKELÉSI ELVEK

A kurzus a tanulás értékelése helyett a tanulás értékelését alkalmazza. Ez azt jelenti, hogy minden értékelési stratégia a tanulást és a tanulók aktív részvételét segíti elő. Ezért a formatív értékelési megközelítésre összpontosítunk, amely a tanfolyamon való részvétel során folyamatosan történik.

Ehhez oktatóink többszörös lehetőséget biztosítanak a tanulóknak a csoportos és egyéni párbeszédre, hogy az új készségekkel vagy a megszerzett ismeretekkel kapcsolatos támogató visszajelzést és reflexiót kapjanak. Ez segíti őket abban, hogy mélyen elmerüljenek a tanulásban. Segíti a független tanulók fejlődését, és mélyebb gondolkodást és a tanult fogalmak hosszú távú megtartását eredményezi.

Ezt egészítik ki az online tanulási egységekben található számos önértékelési lehetőség. Ez azt jelenti, hogy a tanulók saját munkájukat értékelik a teljesítményük javítása érdekében, mivel azonosítják a jelenlegi és a kívánt teljesítmény közötti eltéréseket. Ez az önértékelés a tanulás és a motiváció kognitív és konstruktivista elméleteinek lényeges eleme. Fontos a tudáskonstrukció szempontjából, és az önellenőrzés, az önértékelés, valamint az oktatási korrekciók azonosításának és végrehajtásának ciklikus, folyamatos folyamatában fogalmazódik meg.

MODULOK

A	MOVE THE MIND BEVEZETÉS - BEVEZETÉS A SPORT ÉS A TESTMOZGÁS MINT A MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS JÓLÉT ELŐMOZDÍTÁSÁNAK ESZKÖZEIBE
B	MOVE THE MIND ENVIRONMENT - MEGFELELŐ KÖRNYEZET KIALAKÍTÁSA A SPORT ÉS A TESTMOZGÁS MINT A MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS JÓLÉT ELŐMOZDÍTÁSÁNAK ESZKÖZEINEK KIAKNÁZÁSÁHOZ.
C	MOVE THE MIND TOOLS - GYAKORLATI ESZKÖZÖK ÉS GAZDAG GYAKORLATOK FELHASZNÁLÁSA A SPORT ÉS A TESTMOZGÁS, MINT A MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS JÓLÉT ELŐMOZDÍTÁSÁNAK ESZKÖZEINEK ALKALMAZÁSA ÉRDEKÉBEN.

A MODUL

MOVE THE MIND BEVEZETÉS - BEVEZETÉS A SPORT ÉS A TESTMOZGÁS MINT A MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS JÓLÉT ELŐMOZDÍTÁSÁNAK ESZKÖZEIBE

TANULÁSI EGYSÉGEK A

A	MOVE THE MIND BEVEZETÉS - BEVEZETÉS A SPORT ÉS A TESTMOZGÁS MINT A MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS JÓLÉT ELŐMOZDÍTÁSÁNAK ESZKÖZEIBE
A.0	Bevezetés a tanfolyamba Szakértői interjú
A.1	A mentális jólét és a mentális egészség fogalmai és meghatározásai
A.2	A mentális jólét és a mentális egészség általános és specifikus kihívásai
A.3	A sport és a testmozgás előnyei a mentális jólét és a mentális egészség szempontjából
A.4	Törvények, etika és védelem a mentális jólét összefüggésében
A.5	Kommunikáció a mentális jólét kultúrájának előmozdítása érdekében a sportklubokban

B MODUL

MOVE THE MIND ENVIRONMENT - MEGFELELŐ KÖRNYEZET KIALAKÍTÁSA A SPORT ÉS A TESTMOZGÁS MINT A MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS JÓLÉT ELŐMOZDÍTÁSÁNAK ESZKÖZEINEK KIAKNÁZÁSÁHOZ.

B TANULÁSI EGYSÉGEK

B	MOVE THE MIND ENVIRONMENT - MEGFELELŐ KÖRNYEZET KIALAKÍTÁSA A SPORT ÉS A TESTMOZGÁS MINT A MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS JÓLÉT ELŐMOZDÍTÁSÁNAK ESZKÖZEINEK KIAKNÁZÁSÁHOZ.
B.0	Bevezetés Szakértői interjú
B.1	Az intrinzik motiváció elősegítése
B.2	Támogató és biztonságos környezet kialakítása
B.3	Pozitív coaching beszélgetések létrehozása a mentális jólét támogatásában
B.4	Pozitív coaching megközelítés kidolgozása a mentális jólét javítására

--

B.5	Bevezetés a holisztikus képzésbe
B.6	Minőségi kapcsolatok kialakítása

C MODUL

MOVE THE MIND TOOLS - GYAKORLATI ESZKÖZÖK ÉS GAZDAG GYAKORLATOK FELHASZNÁLÁSA A SPORT ÉS A TESTMOZGÁS, MINT A MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS JÓLÉT ELŐMOZDÍTÁSÁNAK ESZKÖZEINEK ALKALMAZÁSA ÉRDEKÉBEN.

C TANULÁSI EGYSÉGEK

C	MOVE THE MIND TOOLS - GYAKORLATI ESZKÖZÖK ÉS GAZDAG GYAKORLATOK A SPORT ÉS A TESTMOZGÁS, MINT A MENTÁLIS JÓLÉTET ELŐSEGÍTŐ ESZKÖZ MEGVALÓSÍTÁSÁHOZ.
C.0	Modul Bevezetés I Szakértői interjú
C.1	Bevezetés a viselkedésváltoztatási stratégiákba
C.2	Bevezetés a mindfulness technikákba a sportedzéseken
C.3	Bevezetés a sport és a testmozgás mentális jólétre gyakorolt nem specifikus és specifikus hatásaiba
c.3.1	Tevékenységek, amelyek az önhatékonyság és a mesteri tudás érzetét keltik bennünk.
c.3.2	Tevékenységek, amelyek segítenek ellazulni, megnyugodni és regenerálódni
c.3.3	Nagy intenzitású tevékenységek, amelyek kimerítenek minket
c.3.4	Tevékenységek, amelyek kivezetnek minket a komfortzónánkból és visszavisznek oda.
c.3.5	Az érzékszervi érzékelésünket aktiváló és edző tevékenységek