

Online mentálhigiénés tanácsadás szakirányú továbbképzés képzési és kimeneti követelményei

- 1. A szakirányú továbbképzési szak megnevezés:** Online mentálhigiénés tanácsadás szakirányú továbbképzési szak
- 2. A szakképzettség oklevélben szereplő megnevezése:** Online mentálhigiénés tanácsadó szakember
- 3. A szakirányú továbbképzés képzési területe:** Bölcsészettudomány képzési terület
- 4. A felvétel feltételei:**
 - Bölcsészettudomány, hitéleti, jogi, pedagógusképzés, társadalomtudomány, orvos- és egészségügy képzési területek szakjain legalább alapképzésben szerzett végzettség és szakképzettség.
 - A felvételi eljárás során előnyt élveznek
 - a következő munkakörökben munkát végzők: mentálhigiénés szakember, viselkedéselemző, pszichológus, szociális munkás, szociálpedagógus, pedagógus, lelkész, ápoló, orvos.
 - azok a jelentkezők, akik valamilyen hivatásos vagy laikus segítő szolgálatban megelőzően legalább 3 év munkatapasztalatot szereztek.
- 5. A képzési idő:** 3 félév
- 6. A szakképzettség megszerzéséhez összegyűjtendő kreditek száma:** 90 kredit
- 7. A képzés során elsajátítandó kompetenciák, tudáselemek, megszerezhető ismeretek, személyes adottságok, készségek, a szakképzettség alkalmazása konkrét környezetben, tevékenységrendszerben**

Elsajátítandó kompetenciák:

Az online mentálhigiénés tanácsadás szakirányú továbbképzés fő célja, hogy megalapozott elméleti ismeretekkel és gyakorlati jártassággal rendelkező online mentálhigiénés tanácsadó szakemberek képzésével hozzájáruljon a jelenleginél szakmailag megalapozottabb, színvonalasabb és hatékonyabb internetes tanácsadási szolgáltatási (szolgálat-) rendszer kifejlődéséhez. A képzés indításának szükségességét innovációs, prevenciós, intervenciós, és minőségbiztosítási folyamatok egyaránt alátámasztják.

A szakirányú továbbképzés a lelki egészség megőrzése és fejlesztése, továbbá a lelki kultúra előmozdítása érdekében megvalósuló, interneten keresztül végzett tanácsadási feladatok ellátásához szükséges elméleti ismereteket és gyakorlati jártasságot biztosít a résztvevők számára.

A továbbképzés elvégzése nyomán a hallgatók képessé válnak a mentálhigiénés segítő kapcsolat online környezetben való kialakítására és fenntartására. Így online mentálhigiénés tanácsadóként támogatást tudnak nyújtani az interneten hozzájuk forduló, érzelmi, életvezetési, kapcsolati nehézségekkel küzdő, ugyanakkor pszichológiai, pszichiátriai értelemben alapvetően egészséges igénybevevők számára.

Tudáselemek, megszerezhető ismeretek:

Tanácsadói feladataik hatékony ellátása érdekében a szakot elvégzők elsősorban az alábbi tudásterületekhez, illetve azok alkalmazásához kapcsolódó ismereteket és készségeket sajátítják el:

- a közvetlen és az online kommunikáció jellegzetességei,
- az internet-használat személyiség-lélektani összefüggései,
- különböző pszichopatológiai állapotok online kommunikációs jellemzői,
- a tanácsadás-lélektan személyiségpszichológiai alapjai, irányzatai és módszerei,
- a segítő hivatás és szerep jellemzői, a kockázatok kezelésének lehetőségei,
- az online tanácsadás története, alkalmazási területei, főbb módszerei és technikái,
- online mentálhigiénés segítő kapcsolat kialakítása, fenntartása és lezárása, keretek és szabályok, szerződés, kapcsolati dinamika,
- az online mentálhigiénés tanácsadás hatásmechanizmusa és segítői eszköztára,
- narratív pszichológiai alapismeretek, személyiségjegyek tükröződése, illetve történetalkotás az internetes kommunikációban, a szövegírás pszichológiai hatásai, a narratív elemzés mint értelmezési keret,
- az online mentálhigiénés tanácsadás alkalmazásának legfontosabb szakmai szinterei,
- szakmai etikai követelmények, különös tekintettel a kompetenciahatárok felismerésére és betartására.

Személyes adottságok, készségek:

A továbbképzés az online mentálhigiénés tanácsadói szerephez fűződő szakmai követelmények teljesülését elsősorban az alábbi személyes készségek és attitűdök fejlesztésével segíti elő.

Az általános személyiségjellemzők körében:

- a kliens és a segítő hivatás iránti tisztelet és – a kifejezés nemes értelmében vett – alázat attitűdje és képessége,
- empátia,
- a kliens feltétel nélküli elfogadása,
- a hiteles kommunikáció, illetve tanácsadói szerepalakítás képessége.

A „keret” jellegű képességek körében:

- differenciált olvasási, szövegértelmezési és íráskészség,
- egyértelmű és jól érthető írásbeli kommunikáció,
- az online tanácsadás kereteinek tartása.

A szakmai (tanácsadói) szerephez fűződő képességek körében:

- „holding” („konténer”) funkció: a tanácsadás során keletkező feszültségek elviselésének képessége,
- a személyes és szakmai illetékességi határok felismerésének és megfelelő kezelésének képessége,
- a kliens által a tanácsadóra vetített szerep tudatosításának és elviselésének képessége,
- írásbeli „én üzenetek” megfogalmazásának képessége,
- a saját érzelmi ambivalencia, illetve kognitív disszonancia felismerése és elviselésének és kezelésének képessége,
- a saját sztereotípiák, illetve előítéletek felismerésének és megfelelő kezelésének képessége,
- a saját narcisztikus szükségletek felismerésének és megfelelő kezelésének képessége,
- szövegempátia: az írott szöveg beleérző megértése, a szöveg tartalmának háttérében, annak „mélyén” rejlő érzelmi „üzenetek” minél pontosabb felismerése,

- magas szintű olvasási és szövegértelmezési képesség; a közölni kívánt érzelmek és tartalom értelmezésének, valamint árnyalt és érzékletes kifejezésének a képessége,
- a szakmai etikai szabályok ismerete és tisztelete.

A szakképzettség alkalmazása konkrét környezetben, tevékenységrendszerben:

Az online mentálhigiénés tanácsadás szakirányú továbbképzésben megszerzett online mentálhigiénés tanácsadó szakember szakképzettség birtokában a végzettek alkalmassá válnak online mentálhigiénés tanácsadói feladatok (szolgálatok) ellátására. Ezek keretében képessé válnak szakszerű, mentálhigiénés támogatást nyújtani az igénybevevőknek – elsősorban serdülőknek, fiatal felnőtteknek, közép- és időskorúaknak, különösen az alábbi kérdésekben, illetve problématerületeken:

- életvezetés és egészségmagatartás, valamint az e téren jelentkező esetleges nehézségek,
- kapcsolatok kialakítása és kölcsönösen kielégítő fenntartása, különös tekintettel a párkapcsolatokra, a családi-, baráti-, és kortárskapcsolatokra, valamint a tanár-diák, oktató-hallgató kapcsolatra,
- személyiség- és identitásfejlődés, különös tekintettel a sarkalatos életkori krízisekre (serdülőkor, életközépi válság, időskori veszteségek),
- önismeret, kommunikáció, problémamegoldó képesség.

Az online mentálhigiénés tanácsadási programok intézményes, illetve szervezeti háttérét az alábbi kezdeményezések biztosíthatják:

- a végzettek munkahelye, szolgálati helye által szervezett programok, mintegy a korábbi szolgáltatási rendszer továbbfejlesztéseként. (Például az oktató-nevelői, szociális gondozási, gyógyító stb. tevékenység hatókörének kiterjesztése online együttműködési formák révén);
- saját kezdeményezésű és fenntartású online mentálhigiénés tanácsadási programok;
- kapcsolódás már működő vagy újonnan létesülő, különböző egyházi, felsőoktatási segítő programokhoz;
- pályázati úton támogatott, helyi vagy országos hatókörű programok folytatása, illetve megindítása.

8. A szakképzettség szempontjából meghatározó ismeretkörök, és a főbb ismeretkörökhöz rendelt kreditérték

Elméleti ismeretek: 40 kredit

- Az internetes kommunikáció jellemzőihez és személyiség-lélektani összefüggéseihez kapcsolódó ismeretek: 14 kredit,
- A tanácsadás lélektanához, a segítő hivatáshoz és szerephez kapcsolódó ismeretek: 6 kredit,
- Az online mentálhigiénés tanácsadás jellemzőihez kapcsolódó ismeretek: 20 kredit.

Gyakorlati ismeretek: 42 kredit

- A különböző tanácsadási folyamatok menetéhez, tartalmi és dinamikai elemzéséhez kapcsolódó ismeretkörök és készségelemek: 25 kredit,
- A saját tanácsadói tevékenység dokumentált anyagához, illetve tapasztalataihoz kapcsolódó ismeretkörök és készségelemek: 17 kredit.

Szakdolgozati szeminárium: 2 kredit

9. A szakdolgozat kreditértéke: 6 kredit