

Kedvezményezett: ING Bank N.V. Magyarországi Fióktelepe
Székhely: 1068 Budapest, Dózsa György út 84.
Adószáma: 22567671-2-44

GINOP Plusz-3.2.1-21 „A munkavállalók és vállalatok alkalmazkodóképességének és termelékenységének javítása a munkaerő fejlesztésén keresztül” elnevezésű munkaerőpiaci programban nyújtott támogatás

Ügyiratszám: BP/0701/030573-8/2025

Képzési költség támogatás: legfeljebb 4 548 730 Ft

Kieső munkaidőre járó bértámogatás: legfeljebb 3 213 974 Ft

A projekt célja:

A projekt célja, hogy fejlessze munkatársaink szakmai és személyes kompetenciáit, növelje a vállalat alkalmazkodóképességét és termelékenységét a gyorsan változó üzleti környezetben. A képzések révén erősítjük a stressz- és konfliktuskezelési készségeket, támogatjuk a tudatos jelenlétet és a mentális jóllétet, fejlesztjük a vezetői és együttműködési kompetenciákat, valamint javítjuk a nyelvi készségeket, amelyek elengedhetetlenek a nemzetközi üzleti kapcsolatokban.

Miért döntöttünk a pályázat mellett:

Azért pályáztunk, mert a folyamatosan változó gazdasági és technológiai környezetben kiemelten fontos, hogy munkatársaink rendelkezzenek a szükséges készségekkel és tudással a hatékony munkavégzéshez. A program lehetőséget biztosít arra, hogy strukturált, minőségi képzéseken keresztül fejlesszük a csapatot, miközben a támogatás csökkenti a képzések és a kieső munkaidő költségeit. Ezáltal a vállalat hosszú távon versenyképesebb, innovatívabb és fenntarthatóbb működést érhet el.

Képzés gépi azonosítója	Képzés megnevezése	Képzés tartalma	Képző intézmény	Képzés óraszám	Képzés megvalósítási időszaka	Képzésen résztvevő munkavállalók száma
10151/36/01067-1	Konfliktuskezelés és stresszkezelés: a kiégés megelőzése (16 óra)	Konfliktus elméleti háttere (fogalma, megnyilvánulási formái, lehetséges okai). Asszertivitás fogalma, kommunikációs gátek, kommunikációs serkentők (pl.: Ön-üzenetek) témaköre, ezek gyakorlatban történő kipróbálása. Konfliktus mindennapi megjelenési formáinak feltérképezése, különféle konfliktuskezelő technikák megismerése, ezek gyakorlatban történő kipróbálása, a saját konfliktuskezelő technika kialakítása, begyakorlása. Szituációs gyakorlat a stressz hatásainak demonstrálására. A stressz fogalma Selye János nyomán (eu-stressz és diszstressz, fiziológiai alapok, folyamatok a testben, biológiai háttér). A stressz jelei (fizikai, mentális). A stressz hatása: rövid és hosszú távú hatások. A stresszmentes állapot jellemzői Saját stresszfaktorok beazonosítása. Stressz és kiégés összehasonlítása. Különbségek azonosítása. A kiégés fogalma, rizikócsoporthoz, a kiégés fázisai és ezek jellemzői. A kiégés megelőzésének módszerei. Stresszfaktorok minimalizálási technikái. A mindennapi feszültség levezetési módszerei. Preventív és reaktív stresszkezelő módszerek. Szituációs gyakorlat a tanultak gyakorlására, visszajelzések, önreflexiók.	DFT-Hungária Zrt.	16 óra	2026. I. félév	10 fő
10151/36/01067-2	Mindfulness a mindennapokban?	A mindfulness fogalma, tudományos háttere és hatásai A tudatos jelenlét alapgyakorlatai	DFT-Hungária Zrt.	16 óra	2025.10.17-2025.12.12.	18 fő

	Jelenlét, tudatosság, egyensúly (16 óra)	Figyelemirányítás és koncentráció fejlesztése Légzésfigyelés és testtudatosság Mindfulness a stresszkezelésben – gyakorlatok Érzelmelek tudatos és elfogadó megfigyelése Automatikus gondolati minták felismerése és elengedése Tudatos reakciók vs. automatikus válaszok Mindfulness a munkavégzés és döntéshozatal során Rövid, hétköznapiakba illeszthető gyakorlatok				
10151/36/01067-3	Vezetői kompetencia fejlesztési specialista (24 óra)	A vezető szerepe a 21. században – új kihívások és elvárások: az irodai környezet sajátosságai, kompetencia alapú vezetés A vezető szerepe az irodai hatékonyság növelésében Kompetenciafejlesztés alapjai – elmélet és gyakorlat: kompetencia típusok irodai környezetben A készség- és tudásfejlesztés folyamatos követése és mérése Kompetenciák kategorizálása és benchmark elemzés Személyre szabott fejlesztési tervek kialakítása Csapatkompetenciák fejlesztése – együttműködési kultúra: erőforrásalapú megközelítés, irodai tudásmegosztás működtetése A stratégiai gondolkodás alapjai: módszerek és technikák, egyszerűsített modellek az irodai gyakorlatban Döntéstámogató rendszerek és adatelemzés szerepe a vezetésben Az irodai környezet sajátosságai - elemzések és feltérképezés Az iroda, mint tudásmenedzsment központ szerepe a szervezeti hatékonyságban Fenntartható és adatvezérelt szervezeti jövőkép kialakítása A vezető, mint fejlesztő és stratégia – kompetenciafejlesztés és stratégiaalkotás összehangolása, saját vezetői fejlesztési terv kidolgozása Coaching és mentorálás beépítése a vezetői működésbe	DFT-Hungária Zrt.	24 óra	2025.06.26- 2025.10.09.	22 fő
10151/36/01067-4	Multiplatform kollaborációs menedzser (24 óra)	A modern irodai együttműködés jellemzői Munkatér helyett munkaplatform – hogyan változott az irodai együttműködés Együttműködési csatornák: mikor milyen platformot használunk, és miért? Szinkron és aszinkron kollaboráció: különbségek, előnyök, hibák az irodai környezetben A kollaborációs normák kialakítása irodai csapaton belül Információhoz jutás: önállóság, kérdéskultúra, reagálási szokások irodai környezetben Közös teendőlista, státuszkezelés, határidők nyomon követése Irodai munkafolyamatok vizualizálása és megoszthatóvá tétele Verziók, elérhetőség, elnevezés, mappastruktúra – információs rend az irodában Működő napirend, időkeret, szerepek Kollaborációs helyzetek kezelése különböző munkastílusok mellett irodai környezetben	DFT-Hungária Zrt.	24 óra	2026. I. félév	20 fő
10151/36/01067-5	Stratégiai és operatív projectmenedzser (16 óra)	A stratégiai és operatív projektmenedzsment kapcsolata Projektindítás és célkitűzés hosszú távú szemlélettel Projektportfólió-menedzsment és prioritások kezelése Feladatlebontról struktúra és felelősségi mátrix Ütemezés és időgazdálkodás nagy volumenű projektek esetén	DFT-Hungária Zrt.	16 óra	2026. I. félév	13 fő

		Erőforrások és költségvetés kezelése projektekben Operatív válságkezelés és változásmenedzsment Esettanulmányok: sikeres és elbukott projektek elemzése Projektzárás és utókövetés módszertana				
10151/36/01067-6	Angol nyelvi képzés KER B2	Nyelvtani, nyelvhasználati követelmények: Kérdés feltevés módjai (alanyra kérdezés) Present Simple és Present Continuous Past Simple és Present Perfect Past Simple and Past Continuous Múltbeli szokások (used to és would) Past Perfect (egymást követő események; before, after) Gyakoriságot kifejező határozók To vagy –ing (jelentésbeli különbségek, árnyalatok) Adjectives: -ed or –ing endings Nem korlátozó, ill. nem meghatározó jelzői mellékmondat (non-defining relative clauses) Verbs with two objects Making comparisons: comparative and superlative expressions Present Perfect: for experiences, for past actions with present results Defining relative clauses, Általános nyelvi készségfejlesztés, szókincs, témakörök, civilizációs ismeretek: Külső és belső tulajdonságok leírása és összehasonlítása Ruhák és színek, formák, személyiségjegyek Fontos események, fesztiválok Amerikai vs brit angol Utasítások és más szabályok Betegségek, orvosi ellátással összefüggő kifejezések Kommunikációs célok: Információcsere - tervek és teendők részletes bemutatása - a üzleti témakörhöz kapcsolódó témákban folyó eszmecsere követése, a beszélő által kiemelt pontok részletes megértése - érzelmek különböző fokozatainak kifejezése - események és élmények személyes jelentőségének hangsúlyozása Megbeszélések - döntéshozatal - ismerős témában beszélgetés menetének terelése, megértés megerősítése, mások bevonása a beszélgetésbe - nézetek indoklása magyarázatok és érvek mellett	DFT-Hungária Zrt.	50 óra	2025.09.15- 2025.12.18.	12 fő
10151/36/01067-7	Angol nyelvi képzés KER C1	Nyelvtani, nyelvhasználati követelmények: Jövőbeli szándék kifejezése : going to, intend to, plan to, hope to Ok-okozati elemek: because of, on account of, to/as as to/so, caused by, the cause of, due to, result from, lead to Feltételes mód (speciális estek) Present Perfect Continuous Past Perfect Continuous	DFT-Hungária Zrt.	50 óra	2025.09.15- 2025.12.18.	6 fő

		Szemantikai elemek Szövegkohézió eszközei Adverbs – formation; giving opinions, emphasizing Position of adverbs and adverbial phrases Reported speech – statements Reported speech – questions Reported speech – reporting verbs Giving instructions and special advice The passive Verb patterns: need + ing Passive infinitive Causative constructions Reflexive pronouns Infinitive constructions after adjectives Általános nyelvi készségfejlesztés, szókincs, témakörök, civilizációs ismeretek: Vásárlási szokások, üzletek Betegségek, gyógymódok (alternatív vs. hagyományos orvoslás) Elsősegélynyújtás Olvasási szokások Nevelés Szerepjáték Kultúra (múzeumok, galériák, festők, festészet) Betegbiztosítás, egészségügy Bevásárlóközpont mint életérzés Fizetés hitelkártyával Online vásárlás Segélyvonalak (hotline) Kommunikációs célok: Telefonálás - kommunikációs stratégiák - ellenvetés kifejezése - megfelelő nyelvi forma kiválasztása a mondanivaló kifejezésére - megfelelő nyelvi forma kiválasztása a mondanivaló világos kifejezéséhez a kifejezések keresgélése nélkül				
--	--	--	--	--	--	--