

KÉPZÉSI PROGRAM

LONGEVITY MENTOR

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program alapadatai

1.1.	Képzés megnevezése:	Longevity mentor
1.2.	A képzés célja:	A longevity mentor képzés célja, hogy felkészítse a résztvevőket az életminőség és egészségmegőrzés hosszú távú támogatására, az egészségtudatos életvitel és a preventív szemlélet komplex, interdiszciplináris alkalmazásával. A program célja olyan szakemberek képzése, akik átfogó ismeretekkel rendelkeznek az életkorral összefüggő fiziológiai, pszichológiai és életmódbeli folyamatokról, és képesek egyéni, testre szabott életmódprogramokat összeállítani és koordinálni az egészség megőrzése, az öregedés lassítása és a jól-lét (well-being) növelése érdekében. A képzés során a résztvevők megtanulják: az egészséges öregedés biológiai, pszichológiai és szociális aspektusainak felismerését, a megelőzésre és életmódváltásra épülő intervenciók megtervezését, a kliensek motiválását és hosszú távú támogatását egészségtudatos döntéseikben, valamint a különböző egészségügyi és wellness szakemberekkel való együttműködés koordinálását. A program végére a résztvevők képesek lesznek longevity szemléletű életmódprogramok kidolgozására és menedzselésére, valamint a holisztikus egészségfejlesztés elveinek gyakorlati alkalmazására az egyén és a közösség szintjén egyaránt.
1.3.	A képzés célcsoportja:	A képzés célcsoportját képezik azok a személyek, akik érdeklődnek az életminőség és egészségmegőrzés hosszú távú támogatása iránt. Saját maguk számára szeretnék bővebb ismereteket ezen a területen, vagy munkájuk során alkalmazni a képzésen tanultakat.
1.4.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	Széles körű szakmai kompetenciák, ezen belül: - a témához alapvető egészségügyi ismertek, táplálkozási ismertek, a testmozgással kapcsolatos életviteli és gyakorlati ismertek, az egészséges öregedéshez kapcsolódó pszichológiai ismertek és a szépségápolással, szépség megőrzéssel kapcsolatos naprakész ismertek. Személyes kompetenciák: - önállóság - precizitás - felelősségvállalás - segítőkészség - elkötelezettség - rendszerező készség - kapcsolatkiépítés társterületek szakembereivel Társas kompetenciák: - „kliensek” igények megértése - motivációs folyamatok átlátása, kísérése - szakmai kapcsolatrendszer kialakítása Módszertani kompetenciák:

		- áttekintő képesség - rendszerszemlélet - kritikus gondolkodás - eredményorientált fókusz - etikus tevékenységprofil
1.5.	Maximális csoportlétszám:	40 fő

2. A képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételei

2.1.	Iskolai végzettség:	Érettségi bizonyítvány
2.2.	Szakmai végzettség:	Nem szükséges
2.3.	Szakmai gyakorlat:	Nem szükséges
2.4.	Egészségügyi alkalmasság:	Nem szükséges
2.5.	Előzetesen elvárt ismeretek:	Nem szükséges
2.6.	Egyéb feltételek:	-

3. Tervezett képzési idő

3.1.	A képzés óraszám:	162
3.2.	Megengedett hiányzás mértéke:	20%

4. A képzés tananyagegységei

	A képzés tananyagegységeinek megnevezése: ¹	Óraszám:
4.1.	1. Egészségügyi modul	32
	2. Táplálkozás modul	30
	3. Mozgás modul	30
	4. Léleki egészség modul	30
	5. Beauty modul	40

¹ A sorok száma bővíthető.

4.1. Tananyagegység²

4.1.1.	Megnevezés	1. Egészségügy
4.1.2.	Célja:	A tananyagegység célja, hogy a résztvevők megismerjék az öregedés élettani folyamatait és ezek szervezeti szintű hatásait, felismerjék azokat az élettani rendszereket, amelyek befolyásolják a mentális állapotot, mozgásképességet, táplálkozási igényeket és külső megjelenést, egészségügyi megalapozottsággal tudjanak tanácsot adni a hosszú és minőségi élet támogatására.
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő számára online vagy személyes jelenlétet igénylő csoportos képzés Frontális, egyéni és csoportos munkaforma
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A tananyagegység tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők: előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés.
4.1.5.	Óraszám:	32
4.1.6.	Beszámítható óraszám: ³	-
4.1.7.	Tartalma:	• Az öregedés biológiai és élettani alapjai • Mentális egészség élettani alapjai • Mozgás és az élettani rendszerek kapcsolata • Táplálkozás és élettani összefüggések • A szépség élettani háttere
4.1.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	online teszt megfelelt minősítésű teljesítése (60%) és jelenlét az órák legalább 80%-án

4.2. Tananyagegység

4.2.1.	Megnevezése: ⁴	Táplálkozás
4.2.2.	Célja:	A tananyagegység célja a táplálkozás szerepének az egészség és az egészség fejlesztés tekintetében, a szervezet megújulása szempontjából történő megismertetése a résztvevőkkel. A táplálkozás helye és szerepe az egészség, és egészségfejlesztés területén.
4.2.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő számára online vagy személyes jelenlétet igénylő csoportos képzés Frontális, egyéni és csoportos munkaforma

² A Tananyagegységeket bemutató alfejezetek száma a 4. pontban szereplő sorok számának megfelelően bővítendő.

³ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, egyéb esetben nem releváns.

⁴ Megegyezik az 4.1. sorban feltüntetett megnevezéssel

4.2.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A tananyagegység tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők: előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, esetelemzés
4.2.5.	Óraszám:	30
4.2.6.	Beszámítható óraszám: ⁵	-
4.2.7.	Tartalma:	• Bevezetés – a táplálkozás szerepe az emberi szervezetben • Mikrobiom és az immunrendszer kapcsolata- gyulladás és táplálkozás • Anyagcsere egyensúly- vércukor-stabilitás, cirkadián ritmus • A modern életmód hatása a szervezet működésére a táplálkozás tükrében • Mit jelent a Longevity a táplálkozásban? A tudomány álláspontja a táplálkozás és az öregedés kapcsolatáról
4.2.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	jelenlét az órák legalább 80%-án

4.3. Tananyagegység

4.3.1.	Megnevezése: ⁶	Mozgás
4.3.2.	Célja:	A tananyagegység oktatásának célja, hogy a résztvevők a fizikai egészség – rendszeres mozgás, izomerő és állóképesség fenntartása, sérülés- és betegségmegelőzés segítségével hogyan érhető el, hogy az életünk utolsó szakaszában is minél tovább maradjunk egészségesek, függetlenek és jó életminőségben töltsük el hátra lévő éveinket. Tanácsot tudjanak adni másoknak a fizikai egészség megőrzéséhez.
4.3.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő számára on-line vagy személyes jelenlétet igénylő csoportos képzés Frontális, egyéni és csoportos munkaforma
4.3.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A tananyagegység tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők: előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, elemzés, konstruktív vita
4.3.5.	Óraszám:	30
4.3.6.	Beszámítható óraszám: ⁷	-
4.3.7.	Tartalma:	• Bevezetés a longevity mozgásfilozófiájába, elméleti alapok • Izomerő és izomtömeg megőrzése • Keringési rendszer és állóképesség fejlesztése • Ízületi hajlékonyság • Csontsűrűség megőrzése • Egyensúly és koordináció

⁵ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órázámba beszámítható, egyéb esetben nem releváns.

⁶ Megnevezzük az 4.1. sorban feltüntetett megnevezéssel

⁷ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órázámba beszámítható, egyéb esetben nem releváns.

		Regeneráció és alvás
4.3.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	jelenlét az órák legalább 80%-án

4.4. Tananyagegység

4.4.1.	Megnevezése:	Lelki egészség
4.4.2.	Célja:	A tananyagegység oktatásának célja, hogy a résztvevők megismerjék: - a lelki egészséggel való munka történeti gyökereit - a lelki egészség fő komponenseit - a lelki egészség elérésének és ápolásának lehetőségeit - a témával kapcsolatos aktuális trendeket - a saját életükre vonatkozó felismeréseket, hogy később másoknak is segíteni tudjanak
4.4.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő számára on-line vagy személyes jelenlétet igénylő csoportos képzés Frontális, egyéni és csoportos munkaforma
4.4.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A tananyagegység tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők: előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, esetelemzés.
4.4.5.	Óraszám:	30
4.4.6.	Beszámítható óraszám: ⁸	-
4.4.7.	Tartalma:	A lelki egészség alapjai Érzelme és kapcsolatok Az élet ereje A lelki egészséget támogató életmód Spiritualitás, hit, hosszú élet
4.4.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	jelenlét az órák legalább 80%-án

4.5. Tananyagegység⁹

4.5.1.	Megnevezése: ¹⁰	Beauty
4.5.2.	Célja:	A tananyagegység oktatásának célja, hogy a résztvevők megismerjék a szépség biológiáját és a szépség-longevity alapjait, kozmetikai alapismereteket szerezzenek, medical beauty és rejuvenációs módszereket ismerjenek meg, ismereteket szerezzenek a szájhygiénia mint egészségjelző területén, és életmód, innováció és külföldi trendek témakörben ismereteket szerezzenek.

⁸ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, egyéb esetben nem releváns.

⁹ A Tananyagegységeket bemutató alfejezetek száma a 4. pontban szereplő sorok számának megfelelően bővítendő.

¹⁰ Megnevezzük az 4.1. sorban feltüntetett megnevezéssel

4.5.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő számára online vagy személyes jelenlétet igénylő csoportos képzés Frontális, egyéni és csoportos munkaforma
4.5.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A tananyag egység tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők: előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, vita, esetelemzés.
4.5.5.	Óraszám:	40 óra
4.5.6.	Beszámítható óraszám: ¹¹	-
4.5.7.	Tartalma:	• A szépség biológiája és a longevity alapjai • Kozmetikai alapismeretek • Medical Beauty és rejuvenációs módszerek • Szájhygiénia mint egészségjelző • Életmód, innováció és külföldi trendek • Orvosesztétikai alapok
4.5.8.	A tananyag egység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	jelenlét az órák legalább 80%-án

5. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

5.1.	A képzés egészségügyi tananyag egysége online teszt megírásával zárul. A teszt minősítése: megfelelt/nem felelt meg. A megfelelt minősítés feltétele a legalább 60%-os eredmény. A sikertelen teszt esetén lehetőséget kell biztosítani javító teszt megírására. A képzés egyéb tananyag egységeinek teljesítése az órákon való legalább 80%-os jelenléttel érhető el. A képzés egyéni, szóbeli értékeléssel zárul, amelynek keretében minden résztvevő beszámol a saját előrehaladásáról, személyes fejlődéséről. A záró értékelés minősítése: megfelelt/nem felelt meg. Minden tananyag egység esetében lehetősége van az oktatónak tesztel vagy szóbeli számonkéréssel értékelni a résztvevők előrehaladását.
------	--

6. A képzés zárása

6.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás megnevezése:	TANÚSÍTVÁNY <i>a felnőttképző intézmény által kiállított tanúsítvány</i>
6.2.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei:	A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány kiadásának feltétele a képzésen való részvétel (a megengedett hiányzás mértékének figyelembevételével), valamint a záró értékelés sikeres teljesítése, megfelelt minősítéssel.

7. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

7.1.	Személyi feltételek:	A tananyag egység profiljának megfelelő felsőfokú végzettséggel rendelkező tréner / oktató.
------	----------------------	---

¹¹ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, egyéb esetben nem releváns.

7.2.	Személyi feltételek biztosításának módja:	Az oktatót a képző intézmény foglalkoztatja munkaszerződéssel, megbízási szerződéssel vagy az oktató alkalmazását bizonyító más szerződéssel.
7.3.	Tárgyi feltételek:	Az intézmény részéről: a képzési program megvalósításához szükséges számítástechnikai eszközök, internetelérés, alkalmazott szoftverek; A képzésben résztvevő részéről: a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközök (például laptop/személyi számítógép/tablet/okostelefon, mikrofon, webkamera) és internetelérés.
7.4.	Tárgyi feltételek biztosításának módja:	A képzéshez szükséges tárgyi feltételek, eszközök meglétét a felnőttképző tulajdonjog, használati jog, bérleti jogviszony vagy egyéb használatra irányuló jogviszony alapján biztosítja. A képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközöket és internetelérést a képzésben résztvevő saját eszközeként biztosítja.
7.5.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek:	
7.6.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek biztosításának módja:	

Dátum: 2025. október 17.