

FELNŐTTKÉPZÉSI SZAKMAI PROGRAMKÖVETELMÉNY

1. a) A SZAKMAI PROGRAMKÖVETELMÉNY MEGNEVEZÉSE

Alvásterapeuta

b) SZAKMAI VÉGZETTSÉG MEGNEVEZÉSE

Alvásterapeuta

Szakmai programkövetelmény azonosító száma:	SzPk-00214-18-01 6 02 4
Szakmai programkövetelmény érvényessége	2018-01-25

2. A SZAKMAI VÉGZETTSÉGGEL MEGSZEREZHETŐ KOMPETENCIÁKKAL

új, önálló tevékenység, munkaterületi feladat végezhető el

3. A SZAKMAI PROGRAMKÖVETELMÉNY MODULRENDSZERŰ

igen

programkövetelmény modul azonosító száma	modul megnevezése
SzPk-00214-18-01 6 02 4 /M-01	Az alvás, mint tudomány -fejlődése, helye az orvostudományban, rendszerekben, nemzetközi szervezetekben
SzPk-00214-18-01 6 02 4 /M-02	Fiziológiai ismeretek
SzPk-00214-18-01 6 02 4 /M-03	Az optimális alváskörnyezet
SzPk-00214-18-01 6 02 4 /M-04	Alvászavarok, alvásbetegségek, alvásvizsgálatok
SzPk-00214-18-01 6 02 4 /M-05	Alvást segítő technikák
SzPk-00214-18-01 6 02 4 /M-06	Audit- és tréning-technikák

4. AZ OKJ-BAN SZEREPLŐ AZON SZAKMACSOPORT, AMELYBE A PROGRAMKÖVETELMÉNY BESOROLHATÓ

1 - Egészségügy

5. AZ EKKR-HEZ KAPCSOLÓDÓ MAGYAR KÉPESÍTÉSI KERETRENDSZER SZERINTI SZINTJÉNEK MEGHATÁROZÁSÁRA ÉS BESOROLÁSÁRA VONATKOZÓ MEGJELÖLÉSE

6 - szint

6. A SZAKMAI VÉGZETTSÉG JELLEGÉTŐL FÜGGŐEN A KÉPZÉS MEGKEZDÉSÉHEZ SZÜKSÉGES BEMENETI FELTÉTELEK

Iskolai előképzettség

felsőfokú végzettség

Szakmai előképzettség

szakirányú felsőfokú végzettség(ek), és/pedig

okleveles orvosdoktor, okleveles ápoló, okleveles pszichológus, okleveles gyógypedagógus, gyógytornász – fizioterapeuta, mentőtiszt, szülésznő, védőnő, okleveles gyógyszerész, okleveles fogorvos doktor

Egészségügyi alkalmassági követelmények

nem szükséges

Előírt gyakorlati idő

szükséges, és/pedig:

3 év egészségügyi területen

Egyéb feltételek

szükséges, és/pedig:

21. életév betöltése, sikeres szóbeli elbeszélgetés

7. A SZAKMAI VÉGZETTSÉGGEL ELLÁTHATÓ LEGJELLEMZŐBB TEVÉKENYSÉG, VAGY MUNKATERÜLET RÖVID LEÍRÁSA

Az alvásterapeuta vizsgával rendelkező szakember rendszerszemléletű megalapozottságú ismeretek birtokában az alváshoz kapcsolódó területeken a gyógyító szakember (orvos), munkájának (anamnézis) az előkészítésében (adatfelvétel), a terapeutikus megoldások ismertetésében, tanácsadói segítői közreműködője a szakorvosnak. Az alváskultúra területén a témához kapcsolódó szakmai és ismeretterjesztő események, kutatások, felmérések, előadások előkészítésében, megvalósításában való közreműködés. Tanácsadás, családgondozás, felnőtt-és gyermekintézmények, mentálhigiénés szolgálatok, orvosi rendelők, nevelési tanácsadók, lakásotthonok és egészségügyi intézményekben dolgozó szakemberek körében, valamint a kommunikáció területén szakmai ismeretterjesztés, illetve a családterápiás tevékenység folyamatában csak kooterápiában, folyamatos, rendszeres szupervíziós háttérrel tevékenykedhetnek. Tevékenységüket az alapidiplomájuknak megfelelő szakterületen végezhetik. Képes meghatározott az Alvásorvosok Világszövetségének magyarországi képviselő szervezete által minősített képzési programmal rendelkező alvástréningek megtartására. Szakértői segítséget nyújthat Sleep Friendly minősítés kidolgozásában, audit lefolytatásában, vagy minősítési eljárásban közreműködhet értékelőként.

8. A SZAKMAI VÉGZETTSÉGGEL BETÖLTHETŐ MUNKAKÖR MEGNEVEZÉSE ÉS BESOROLÁSA

FEOR főcsoport megnevezése	FEOR száma	Foglalkozás megnevezése	A szakmai végzettséggel legjellemzőbben ellátható tevékenység, munkaterület
2. Felsőfokú képzettség önálló alkalmazását igénylő foglalkozások	2229	Egyéb humán-egészségügyi (társ)foglalkozású	Alvásterapeuta

9. A SZAKMAI VÉGZETTSÉG MEGSZERZÉSÉHEZ SZÜKSÉGES KÉPZÉS KÉPZÉSI FORMÁTÓL FÜGGŐ MINIMÁLIS ÉS MAXIMÁLIS ÖSSZÓRASZÁMA, ÉS AZ ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI IDŐ ARÁNYA

A képzés "Egyéni felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

A képzés "Csoportos felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Igen

Csoportos felkészítés	Minimum	Maximum
A képzés összóraszáma	92	135
Elméleti képzés idő aránya (%)	38	
Gyakorlati képzés idő aránya (%)	62	

A képzés "Távoktatás" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

10. A TERVEZETT KÉPZÉS MUNKAERŐ-PIACI RELEVANCIAJA

Mivel jelenleg a felnőtt lakosság 60%-a küzd alvász problémákkal, a társadalom és a gazdaság valamennyi szakterületére kiterjedő egészségügyi vonatkozásokat sem nélkülöző új szolgáltatási ággént jelentkezik az alvásterapeuta tevékenység. A képzés elvégzésével felkerülhet az Alvásorvosok Világszövetségének magyarországi képviselő szervezete által vezetett alvásterapeuta regiszterbe. Az alvásterapeuta alvász problémával küzdők számára segítséget nyújt szakmailag ellenőrzött képzési program alapján megvalósuló tréningek megtartásával. Egyéni módszer meghatározásával fejlesztési, terápiás tervet dolgoz ki a hozzá fordulóknak számára. Szakértőként, tanácsadóként vagy auditorként közreműködik Sleep Friendly (Alvásbarát szállás) minősítés megszerzésében. Jellemző elhelyezkedési területek: egészségügyi szolgáltatók, idegenforgalmi szálláshelyek, matrac/orvosi segédeszköz/ágy nemű kereskedő cégek, kórházak, ápolási intézmények. Tanácsadói tevékenységet folytathat: építész, belsőépítész, oktatási intézmények, egészségügyi intézmények, bentlakásos intézmények, ápolási otthonok.

11. A SZAKMAI VÉGZETTSÉG MEGSZERZÉSÉT IGAZOLÓ DOKUMENTUM KIADÁSÁNAK FELTÉTELEI

1. a képzés felnőttképzési szerződésben megjelölt óraszámának hetven százalékán való részvétel, és
2. a szakmai záró beszámoló sikeres teljesítése

3.1. PROGRAMKÖVETELMÉNY MODUL RÉSZLETES BEMUTATÁSA

A programkövetelmény modul azonosító száma	SzPk-00214-18-01 6 02 4 /M-01
A programkövetelmény modul megnevezése	Az alvás, mint tudomány -fejlődése, helye az orvostudományban, rendszerekben, nemzetközi szervezetekben

3.1.1. A KÉPZÉS KÉPZÉSI FORMÁTÓL FÜGGŐ MINIMÁLIS ÉS MAXIMÁLIS ÓRASZÁMA, ÉS AZ ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI IDŐ ARÁNYA

A modul "Egyéni felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

A modul "Csoportos felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Igen

Csoportos felkészítés	Minimum	Maximum
A képzés óraszám	12	15
Elméleti képzés idő aránya (%)	70	
Gyakorlati képzés idő aránya (%)	30	

A modul "Távoktatás" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

3.1.2. SZAKMAI KÖVETELMÉNYEK LEÍRÁSA

A legjellemzőbb tevékenység vagy munkaterület ellátásához szükséges szakmai kompetenciákat leíró szakmai ismeretek, készségek és személyes kompetenciák, társas kompetenciák és módszerkompetenciák tanulási eredmények szerinti leírása

Tudás	Képesség	Attitűd	Felelősség, autonómia
Rendelkezik az alváshoz, mint alapvető élettani szükséglethez kapcsolódó meghatározó ismeretekkel.	Bemutatja az alvástudomány alapfogalmait és ennek az elméletnek a gyakorlati alkalmazásának hasznosságát feltárja, elmagyarázza.	Érdeklődő, nyitott a szakmai ismeretek megszerzésére és ezeknek folyamatos frissítésére.	Felelős az ismereteinek napi szinten tartásáért, önállóan követi az alvással kapcsolatos jogszabályok változásait.
Ismeri az alvástudomány alapfogalmait.	Szemlélteti az alvástudomány tudományok rendszerében elfoglalt helyét, szerepét.	Elkötelezett a szakmai megalapozottság fenntartására.	Felelős a tudásanyag hiteles átadásáért.
Ismeri az alváskultúrával foglalkozó nemzetközi szervezetek tevékenységét és feladatait.	Ismertetni tudja az alvással kapcsolatos hazai egészségügyi szabályozásokat.	Fontosnak tartja az alvással kapcsolatos rendelkezések ismertetését.	Tudatosan tartja naprakész szinten ismereteit.

Ismeri az alváskutatások eredményeit, a hazai és nemzetközi tudományos alvásirodalom fontos részeit.	Bekapcsolódik alvástudományi konferenciák szakmai munkájába.	Magára nézve kötelezőnek tartja a szakmaetikai elvek elfogadását és elfogadtatását.	Önállóan követi az alvással kapcsolatos jogszabályok változásait.
Ismeri az alvással kapcsolatos hazai egészségügyi szabályozásokat.	Előadást tud tartani az alváskutatói ismeretekből.	Érdeklődik az alvástudomány új kutatásai iránt, törekszik ezeknek az ismereteknek frissen tartására.	Végiggondolja a hazai alvásminősítési rendszert és konstruktívan vesz részt az értékelésében.
Érti az alvás és egészség kapcsolódását.	Be tudja mutatni a World Association of Sleep Medicine szakmai tevékenységét rendszerint követve.	Munkája során szem előtt tartja a nemzetközi szervezetek feladatait.	Konstruktívan járul hozzá alvástudományi konferenciák szakmai munkájához.
Ismeri az alváskutatás aktualitásait.	Össze tudja állítani és bemutatni az alváskutatások újabb eredményeit.	Nyitott a pszichológiai jelenségek sajátosságainak felismerésére.	
Ismeri az alvás szerepét a holisztikus gyógyászatban.	Elmagyarázza az alvás és a gyógyászat kapcsolódásait.	Igényli az alváselméletek megismerését.	
Érti, hogy az alvás, mint energiaforrás, a nyugalom, a megújulás és a felfrissülés forrása.	Ismeri és betartja az alvásmedicinával, alvásdiagnosztikával kapcsolatos jogszabályok változásait.	Nyitott az új ismeretek befogadására.	
Ismeri azon jogszabályokat, amelyekben az alvással kapcsolatos rendelkezések találhatók.	Az Evidence Based Medicine (EBM) és a Cooperation Based Medicine (CBM) alapú megközelítések ismereteit elfogadja és alkalmazza.	Törekszik az ismeretek konkrét helyen és időben való alkalmazására.	

A képzési tartalom szabadalmi vagy szerzői jogi oltalom alatt áll

3.2. PROGRAMKÖVETELMÉNY MODUL RÉSZLETES BEMUTATÁSA

A programkövetelmény modul azonosító száma	SzPk-00214-18-01 6 02 4 /M-02
A programkövetelmény modul megnevezése	Fiziológiai ismeretek

3.2.1. A KÉPZÉS KÉPZÉSI FORMÁTÓL FÜGGŐ MINIMÁLIS ÉS MAXIMÁLIS ÓRASZÁMA, ÉS AZ ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI IDŐ ARÁNYA

A modul "Egyéni felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

A modul "Csoportos felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Igen

Csoportos felkészítés	Minimum	Maximum
A képzés óraszám	12	20
Elméleti képzés idő aránya (%)	70	
Gyakorlati képzés idő aránya (%)	30	

A modul "Távoktatás" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

3.2.2. SZAKMAI KÖVETELMÉNYEK LEÍRÁSA

A legjellemzőbb tevékenység vagy munkaterület ellátásához szükséges szakmai kompetenciákat leíró szakmai ismeretek, készségek és személyes kompetenciák, társas kompetenciák és módszerkompetenciák tanulási eredmények szerinti leírása

Tudás	Képesség	Attitűd	Felelősség, autonómia
Rendelkezik az emberre jellemző alvásmintázat ismereteivel.	Értelmezi és elemzi az alvásmintázatokat.	Szem előtt tartja kliensei egyéni problémáit.	Önállóan használja az alvászavarok feltáráshoz alkalmazható eszközöket.
Rendelkezik az egészséges alvásléttel és az alvászavarokkal kapcsolatos élettani ismeretekkel.	Szakszerűen, de közérthetően el tudja magyarázni az alvászavarok mibenlétét.	Empatikusan, kliensei (élet)körülményeit figyelembe véve ad tanácsokat.	Másokkal együttműködve útmutatást ad az általános egészségügyi ismeretek adaptálásához és az alvással kapcsolatos új tudáshoz.
Ismeri az emberi szervezet alvásmechanizmusát.	Feltárja és kielemezi kliensei alvásmintázatát.	Az életmód részeként, az aktív szokásokat szem előtt tartva értékeli a konkrét alvásállapotot.	Önállóan és magabiztosan alkalmazza az élettani vizsgálatokhoz használt eszközöket.
Ismeri az elalvás, az átalvás és az ébredés szabályozó rendszerét.	Képes az organikus és pszichikai tényezők értékelésére.	Kötelezőnek fogadja el, hogy az alvásszakma speciális területeinek szakembereivel adott esetekben együttműködjön.	Tudatosan átgondolja, elemzi a kliens életvezetésének és alvásminőségének kapcsolatát.

Ismeretekkel rendelkezik az alvásról, mint energiaforrásról, a nyugalom, a megújulás és a felfrissülés forrásáról.	Értelmezni tudja az alvászavarokat.	Magára nézve is fontosnak tartja a táplálkozás, mozgás, napi életrend és életritmus optimális kialakítását, mellyel motiváló, személyes példát tud mutatni.	Tudatosan törekszik arra, hogy szakegészségügyi alapismeretei alapján az alvásproblémákkal küzdő kliensek minél teljesebb körű kivizsgálását szorgalmazza.
Felismeri az életmód, alvás környezet, pszichés egyensúly szerepének, a stressz kezelésnek fontosságát a jó alvás kialakításában.	Felismeri a leggyakoribb esettípusokat.	Elismeri, hogy az alvásproblémák hátterében nem egyetlen ok lehetséges, ezért a többirányú diagnosztikai vizsgálatok képviselője.	Önállóan alkalmaz standard módszereket – egyéni, szóbeli és alvásnaplózás, valamint gépi megfigyelési adatok alapján.
Tudja, mely betegségek okozhatnak alvászavarokat.	Betartja a vizsgálati protokollt.	A minőségi alvásléthez szükséges feltételek maximális elérésére törekszik.	Együttműködik alvásszakemberekkel.
Ismeri az alvásmedicina vizsgálati módszereit és eszközeit.	Megismerteti az élettani jelentőségének megfelelő minőségi alvás jellemzőit.	Törekszik tudományos alapú megismerésre.	Tevékenységet másokkal együttműködve, szükség szerint csoportban végzi.
Ismeri az alvászavarok és alvásbetegségek kialakulását.	Fel tudja tárni az alvászavarok és a betegségek közti kapcsolatot.	Empatikusan és segítőkészen viselkedik klienseivel.	
Ismeri a jetlag fogalmát és hatásait.	Eligazodik az alvászavarok és alvásbetegségek tág körében.		
Ismeri az élettani jelentőségének megfelelő minőségi alvás jellemzőit.	Képes elemezni a kronotípusokat.		
Ismeri a kronotípusokat.			

A képzési tartalom szabadalmi vagy szerzői jogi oltalom alatt áll

3.3. PROGRAMKÖVETELMÉNY MODUL RÉSZLETES BEMUTATÁSA

A programkövetelmény modul azonosító száma	SzPk-00214-18-01 6 02 4 /M-03
A programkövetelmény modul megnevezése	Az optimális alváskörnyezet

3.3.1. A KÉPZÉS KÉPZÉSI FORMÁTÓL FÜGGŐ MINIMÁLIS ÉS MAXIMÁLIS ÓRASZÁMA, ÉS AZ ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI IDŐ ARÁNYA

A modul "Egyéni felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

A modul "Csoportos felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Igen

Csoportos felkészítés	Minimum	Maximum
A képzés óraszám	25	35
Elméleti képzés idő aránya (%)	30	
Gyakorlati képzés idő aránya (%)	70	

A modul "Távoktatás" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

3.3.2. SZAKMAI KÖVETELMÉNYEK LEÍRÁSA

A legjellemzőbb tevékenység vagy munkaterület ellátásához szükséges szakmai kompetenciákat leíró szakmai ismeretek, készségek és személyes kompetenciák, társas kompetenciák és módszerkompetenciák tanulási eredmények szerinti leírása

Tudás	Képesség	Attitűd	Felelősség, autonómia
Tudja, milyen az optimális alváskörnyezet.	Képes optimális alváskörnyezetet kialakítani.	A tanácsadás/terápia során szem előtt tartja a kliensek lehetőségeit.	Szakmai ismereteit felelősséggel és hitelesen adja át egyéni és kis csoportos szinten.
Ismeri a fény-, hang- és hőmérséklet-viszonyok jelentőségét.	Hasznos tanácsokat tud adni az optimális alváskörnyezet kialakításához.	Egyéni és csoportszinten együttműködő hozzáállást tart szem előtt.	Szakismeretek birtokában egyéni és csoportszinten felelősen ad tanácsot a jó alvásterápiás környezet kialakításához.
Ismeri az alvásszokásokat, azonosítja kliensei alvásszokásait.	Képes az alváskörülmények egyéni alvásigények alapján történő kialakítása.	Pozitívan áll hozzá a rossz szokások megváltoztatásához és az új, jó szokások rögzítéséhez.	Önálló javaslatokat tesz munkavégzési körülményekhez alakított, a lehető legmegfelelőbb minőségi alvást megteremtésére.
Alvás-higiénével kapcsolatos ismeretek birtokában van.	Közérthetően el tudja magyarázni a test és a lélek harmóniájának fontosságát, a belső-külső harmónia szerepének jelentőségét a jó és hatékony alvásban.	A kliensek irányában empátikus, de törekszik arra, hogy változtatási javaslatait megfontolják, elfogadják.	Felelősségteljesen adja át ismereteit a változó életkornak, egészségi állapotnak, helyszínek, élethelyzetnek megfelelő körülmények kialakításához.

Ismeri egészség és életmód szerepének fontosságát.	Képes az alvást zavaró külső stresszfactorok felismerésére, csökkentésére.	Igyekszik felhívni a figyelmet alvásjavító környezet kialakításának fontosságára, felkelteni az érdeklődést, és a helyes megoldásokra rávezetni klienseit.	Felelősen adja át a napi egyéni egészséges bioritmus alapján az éjszakai nyugodt alváshoz szükséges alvásfázisok előkészítésének gyakorlatba történő alkalmazásának fontosságát.
Ismeri és érti a természetes alvási mechanizmust.	Pozitív alvásmintákat ismertet.	Az alvástechnológia és alvástechnika összefüggéseinek követésére figyel és fontosnak tartja a szakmai elvek elfogadását és elfogadtatását.	Az alvás-ébredési ciklus egyensúlyának fenntartására kreatívan kapcsolja be a klienseket és teszi együtt működővé felismertette az egyén szerepének fontosságát és felelősségét. Egyéni és kiscsoport szinten felelősséggel adja az ismereteket.
Ismeri és ismerteti az alvóhely, hálóhely, alvótárs szerepének fontosságát a jó alvásban.	Rá tudja vezetni kliensét a lelki és fizikai tényezők összhangjának kialakítására.	Érdeklődik és kíváncsi az egyéni feltételek, kreatív alváskörülmények kialakításának lehetőségeire.	Egyéni és kiscsoport szinten felelősséggel adja az ismereteket.
Ismeretei vannak a különleges, egyedi alváskörnyezetről – pl. a kamionok vezetőfülkéiben való alvásról –, a jetlagról (időzónaváltás-szindróma), az időzónákról.	Szaktanácsot tud adni a kórházak, szállodák alvási körülményeinek javításában.	Fontosnak tartja, hogy minél szélesebb kör számára legyen megismerhető a sleepfriendly minősítés és annak követelményrendszere.	Önállóan tud segítséget nyújtani a Sleepfriendly alvás minősítési rendszerek követelményrendszerének való megfelelés elérésében.
Ismerettel rendelkezik a megszokottól eltérő környezetben való alvásról.	Kreatív ötletei vannak az alváskörnyezet kialakításában – igazodva a lehetőségekhez.	Igényli, hogy megfelelő alváslét körülményeire minden helyzetben figyeljen és figyeljenek.	Az alvásfunkciók körülményeinek megváltozására új megoldásokat kezdeményez.
Ismeri a Sleepfriendly alvás minősítési rendszerek követelményrendszerét és minősítési folyamatát.	Képes a minőségi alváslét feltételeinek a kialakítását bemutatni, az alvásban betöltött szerepét elmagyarázni.		
	Tervet tud készíteni a személyre szabott alváslét kialakításához.		
	Szakszerűen, de közérthetően képes elmagyarázni a természetes alvási mechanizmust.		

A képzési tartalom szabadalmi vagy szerzői jogi oltalom alatt áll

3.4. PROGRAMKÖVETELMÉNY MODUL RÉSZLETES BEMUTATÁSA

A programkövetelmény modul azonosító száma	SzPk-00214-18-01 6 02 4 /M-04
A programkövetelmény modul megnevezése	Alvászavarok, alvászavarok, alvászavarok

3.4.1. A KÉPZÉS KÉPZÉSI FORMÁTÓL FÜGGŐ MINIMÁLIS ÉS MAXIMÁLIS ÓRASZÁMA, ÉS AZ ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI IDŐ ARÁNYA

A modul "Egyéni felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

A modul "Csoportos felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Igen

Csoportos felkészítés	Minimum	Maximum
A képzés óraszám	20	30
Elméleti képzés idő aránya (%)	30	
Gyakorlati képzés idő aránya (%)	70	

A modul "Távoktatás" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

3.4.2. SZAKMAI KÖVETELMÉNYEK LEÍRÁSA

A legjellemzőbb tevékenység vagy munkaterület ellátásához szükséges szakmai kompetenciákat leíró szakmai ismeretek, készségek és személyes kompetenciák, társas kompetenciák és módszerkompetenciák tanulási eredmények szerinti leírása

Tudás	Képesség	Attitűd	Felelősség, autonómia
Ismeri az alvás és az életmód összefüggéseit.	Alkalmazza az alvászvizsgálat kiértékelési rendszerét.	Empátiával fordul az alvászpanaszokkal küzdő kliensekhez.	Alvászminőségi vizsgálatok értékelést önállóan végzi.
Tudja, hogy történik a gyakorlatban az alvászvizsgálat.	Felismeri az alváshiányos állapotokat.	Törekszik arra, hogy az egészségügyi alváslét ismereteivel hozzájáruljon a kliens/képzésben részt vevő életmódjának a javításához.	Önállóan kezdeményezi és javasolja az alvászdiagnosztikai vizsgálatokat.
Ismeri az alvászminőség értékelés rendszerét, az alvászteszteket.	Feltárja kliensei alvásmintázatát.	Nyitott a pszichológiai jelenségek sajátosságainak megismerésére.	Önállóan, tudatosan és felelősséget vállalva ad tanácsot.
Ismeri az alvászvizsgálatok folyamatát.	Képes a normális napi munkavégzés és a pihenés egyensúlyának kialakítására.	Empatikus az alvászvizsgálatok végzése során.	Szükség esetén szakember segítségét kéri.

Ismeretei vannak mérőeszközök használatáról, és ismeri a validált kérdőíveket és ezek használatát.	Képes értelmezni az alváspanaszokat.	Képviseli az alvástudomány trendjeit.	Felelősséggel és a megfelelő titoktartással kezeli kliensei/a tréningen részt vevők alvásdiagnosztikai eredményeit.
Ismeri a gyakori alvászavarokat, a gyermekkori, felnőttkori, időskori, a szorongás, a félelem okozta alvászavarokat.	Információt tud adni a klienseknek a vizsgálatokról, a diagnosztikai eszközökről.	Érdeklődik az alváskutatás eredményei iránt.	Kliensének felelősséggel javasolja az általa szükségesnek tartott egészségügyi vizsgálatokat.
Ismeri a közúti és munkahelyi balesetek kapcsolatát az alvással, a fokozott aluszékonyosság és a nappali fáradtság következményeit, a mikro-alvásrohamok, szellemi fizikai kimerültség kockázati tényezőit.	Képes az elalvási, átalvási nehézségek, korai ébredés, alvásból felriadás, fáradt ébredés, horkolás apnoe, fogcsikorgatás felismerésére.	Elfogadja és betartja a szakmaetikai alapelveket.	
Ismeri a fokozott aluszékonyosság, a nappali fáradékonyság következményeit.	Képes kliense ébrenlétalvás arányát felmérni.	Klienseivel, kollégáival segítőkész.	
Ismeri az alváslét-alakítás módszereit.	A kliens ébrenlét-alvás arányának és minőségi alvás-feltételeinek kialakításában segítséget tud nyújtani.	Törekszik közös munkára a klienssel és kollégáival.	
Ismeri az alvásminőségi tesztek felépítését.	Tudja alkalmazni az alvásminőségi teszteseteket.		
Ismeri a szóbeli, írásos, technikai alvásminőség felmérés tartalmát és folyamatát.	Értelmezni tudja az alvásminőségi teszteseteket.		
Ismeri az alvásdiagnosztikai eszközöket.	El tudja magyarázni az alvásminőségi teszteseteket lényegét.		
Elméleti és gyakorlati tudást szerez az alvásdiagnosztikai eszközök használatáról.	Kiválasztja a megfelelő alvásvizsgálati módszereket.		
Tudja, hogyan kell kidolgozni egyénre szabott alvásprogramot.	Fel tudja térképezni a kliens alvásminőségét és ismertetni kliensével az alvásvizsgálat folyamatait.		
	Képes a normális napi munkavégzés és a pihenés egyensúlyának kialakítására, kialakíttatására.		
	Fel tudja térképezni a kliens alvásminőségét.		

	Ismertetni tudja képzésben részt vevőkkel/kliensekkel az alvásvizsgálat folyamatait.		
	El tudja mondani az értékelés folyamatát, a mérési eredményeket meghatározó értékek jelentését.		
	Standard módszereket alkalmaz- egyéni, szóbeli és alvásnaplózás, valamint gépi megfigyelési adatok alapján.		

A képzési tartalom szabadalmi vagy szerzői jogi oltalom alatt áll

3.5. PROGRAMKÖVETELMÉNY MODUL RÉSZLETES BEMUTATÁSA

A programkövetelmény modul azonosító száma	SzPk-00214-18-01 6 02 4 /M-05
A programkövetelmény modul megnevezése	Alvást segítő technikák

3.5.1. A KÉPZÉS KÉPZÉSI FORMÁTÓL FÜGGŐ MINIMÁLIS ÉS MAXIMÁLIS ÓRASZÁMA, ÉS AZ ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI IDŐ ARÁNYA

A modul "Egyéni felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

A modul "Csoportos felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Igen

Csoportos felkészítés	Minimum	Maximum
A képzés óraszám	15	20
Elméleti képzés idő aránya (%)	20	
Gyakorlati képzés idő aránya (%)	80	

A modul "Távoktatás" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

3.5.2. SZAKMAI KÖVETELMÉNYEK LEÍRÁSA

A legjellemzőbb tevékenység vagy munkaterület ellátásához szükséges szakmai kompetenciákat leíró szakmai ismeretek, készségek és személyes kompetenciák, társas kompetenciák és módszerkompetenciák tanulási eredmények szerinti leírása

Tudás	Képesség	Attitűd	Felelősség, autonómia
Ismeri az alvást segítő imaginációs, relaxációs, autogén technikákat.	Segíteni tud a jó alvást segítő szokások kialakításában.	Figyel kliensei/a képzésben részt vevők hajlandóságára, befogadóképességére.	Önállóan alakítja ki a személyre szabott terápiát, egyéni vagy csoportos tréning folyamatot.
Felismeri, hogy a kliensei számára mely alvást segítő technikák a leginkább megfelelőek.	Képes megtanítani alvást segítő technikák (imagináció, relaxáció, autogén technikák, stb.) alkalmazását a képzésben részt vevőknek.	Érdeklődéssel fordul kliensei/a képzésben részt vevők felé új alvási szokásaik kidolgozása során.	Önállóan dönti el, hogy milyen jellegű terápiát, tréning-gyakorlatokat alkalmaz aktuális munkája során.
Megfelelően le tudja vezetni a terápiás kezeléseket.	Megtervezi és a megfelelő módszerekkel elvégzi a terápiás kezeléseket.	A terápiás és tréningtechnikák megválasztásakor képviseli a nemzetközi trendeket.	Felelősen ad tanácsot klienseinek/a tréningen részt vevőknek.
Ismeri az alvást segítő eszközöket.	Érthető tájékoztatást ad az általa összeállított alvásprogramról.	Az önismeret és társismeret igényeit magára nézve elfogadja.	Önállóan végiggondolja kliensei/a képzésben résztvevők kezelésének a módját.

Rendelkezik az alvást segítő technikák átadásának ismereteivel.	Képes elfogadtatni az alvást segítő új szokásokat, és gyakoroltatja azokat.	Az önismeret és társismeret igényeit magára nézve elfogadja.	Felelősséggel választja ki az alkalmazott eszközöket a terápia/tréning során kliensei/a képzésben résztvevők állapotának megfelelően.
Ismeri az alvást segítő szokásokat, azok kiépítésének módját.	Az alvásterapeuta a munkahelyi körülmények, a munkakörök ismeretében speciális alvásminősítői rendszerek és terápiák elvégzésére képes.	Az ön- és társismeretét folyamatosan fejleszti.	Felelősséggel és önállóan vezet egyéni és kiscsoportos foglalkozásokat.
Megfelelő tréningmódszereket ismer.	Alkalmazni tudja az alvást segítő imaginációs, relaxációs, autogén technikákat.	Törekszik ismeretei konkrét helyen és időben való alkalmazására.	
	Megtervezi és a megfelelő módszerekkel vezeti az egyéni és csoportos tréningeket.	Az alvásprogram gyakorlati megvalósításához megfelelően felkészíti a pácienseit.	
	Megfelelően le tud vezetni csoportos alvástréningeket, egyéni foglalkozásokat.	Kész a klienseivel/tréningcsoportja résztvevőivel való közös munkára.	
	Segíteni tud új szokások elfogadtatásában, kiépítésében, gyakoroltatásában.	A speciális alvásterápiás foglalkozások során figyelembe veszi a résztvevők egyéni alvásszokásait, életkörülményeit.	

A képzési tartalom szabadalmi vagy szerzői jogi oltalom alatt áll

3.6. PROGRAMKÖVETELMÉNY MODUL RÉSZLETES BEMUTATÁSA

A programkövetelmény modul azonosító száma	SzPk-00214-18-01 6 02 4 /M-06
A programkövetelmény modul megnevezése	Audit- és tréning-technikák

3.6.1. A KÉPZÉS KÉPZÉSI FORMÁTÓL FÜGGŐ MINIMÁLIS ÉS MAXIMÁLIS ÓRASZÁMA, ÉS AZ ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI IDŐ ARÁNYA

A modul "Egyéni felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

A modul "Csoportos felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Igen

Csoportos felkészítés	Minimum	Maximum
A képzés óraszám	8	15
Elméleti képzés idő aránya (%)	20	
Gyakorlati képzés idő aránya (%)	80	

A modul "Távoktatás" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

3.6.2. SZAKMAI KÖVETELMÉNYEK LEÍRÁSA

A legjellemzőbb tevékenység vagy munkaterület ellátásához szükséges szakmai kompetenciákat leíró szakmai ismeretek, készségek és személyes kompetenciák, társas kompetenciák és módszerkompetenciák tanulási eredmények szerinti leírása

Tudás	Képesség	Attitűd	Felelősség, autonómia
Ismeri a sleepfriendly minősítés követelményeit.	Képes intézményspecifikus ellenőrzési tervet készíteni.	Érdeklődéssel fordul a tréningen, terápián részt vevők felé új alvási szokásaik kidolgozása során.	Önállóan alakítja ki a személyre szabott optimálisan használható feladatok, módszerek kombinációját.
Tisztában van az alkalmazott módszerek és eszközök használatával és azok következményeivel, alkalmazhatóságával a tréningek során.	Audit-jelentést készít az ellenőrzési lista alapján.	Tréning-technikái megválasztásakor képviseli a nemzetközi trendeket.	Felelősen ad tanácsot klienseinek/a tréningen részt vevőknek.
Ismeri az alvást segítő imaginációs, relaxációs, autogén technikákat.	Auditjai során betartja a sleepfriendly minősítés követelményeinek előírásait.	Szem előtt tartja az optimális tréning feltételeinek megteremtését.	Külső értékelőként tud közreműködni az ellenőrzés során.

Ismeri az alvást segítő imaginációs, relaxációs, autogén technikák átadásának módját.	Tisztában van azokkal a kommunikációs eszközökkel, amelyek a tréning lefolytatásához szükségesek.	Elsődlegesnek tartja a követelmények teljesülését.	Igény esetén önállóan tudja irányítani az általa auditált intézmény változtatási és a változtatásokra való felkészülés folyamatait, feladatokat delegál és ellenőriz.
Felismeri, hogy mely alvást segítő technikák a leginkább megfelelőek a tréning vezetése során.	Képes olyan környezet kialakítására, szükség szerint meghatározására, amely segít az alvástréning lebonyolításában.	Az esetleges nem megfelelőségek rögzítésével segít az általa auditált intézmény fejlődésében, a követelményeknek való megfelelés elérésében.	Önálló objektív megállapításokat tud tenni.
Ismeri a kommunikációs technikákat.	Megtervezi és a megfelelő módszerekkel bonyolítja le a tréninget.	Törekszik a hatékony együttműködésre és közös munkára.	Igény esetén önállóan irányítja a sleepfriendly minősítésre való felkészülés folyamatait, feladatokat delegál és ellenőriz.
Ismer személyiségtípusizáló módszereket.	Képes értekezlet irányítására, moderálására.	Segítőkészen viszonyul klienseihez.	Önállóan készít intézmény-specifikus ellenőrzési tervet a sleepfriendly minősítés követelményeinek figyelembe vételével.
Megfelelő kommunikációs ismeretekkel rendelkezik.	Tisztában van a különböző személyiségtípusokkal és a hozzájuk kapcsolható sajátosságokkal.		
Ismeri az alvást segítő imaginációs, relaxációs, autogén technikákat és képes azt mások számára is megtanítani.	Képes megtanítani alvást segítő technikák (imagináció, relaxáció, autogén technikák stb.) alkalmazását a tréningben résztvevőknek.		
	Képes megtanítani alvást segítő technikák (imagináció, relaxáció, autogén technikák stb.) alkalmazását a tréningben résztvevőknek.		

A képzési tartalom szabadalmi vagy szerzői jogi oltalom alatt áll