

Természetes ciklusszabályozás Mesterkurzus

12 hetes kurzus tematika 2026 tavaszi csoport időbeosztással

Minden héten videós oktató anyagokat kapsz, mellé PDF formátumú színes munkafüzetet.

**1. Zoom alkalom: Bemutatkozás – mindenki elmeséli miért jött a tanfolyamra.
2026.03.20. 17-18 óra**

1. hét tananyaga – 2026.03.23 – zárt weboldalon

- A férfi és női reprodukzív anatómia és élettan ismertetése
- A férfi reprodukzív rendszer hormonális szabályozásának magyarázata – spermium
- élettartama és tulajdonsága
- A női menstruációs ciklus leírása a hipofízis tengellyel – petesejt és tüsző tulajdonsága élettartama – termékeny és terméketlenség megemlítése
- Egyes hormonok cél szervekre gyakorolt hatásának magyarázata

2. hét tananyaga – 2026.03.30. hétfő – zárt weboldalon

- Ciklusnapló ismertetése
- Méhnyaknyák, mint termékenységi jel
- Alaptesthőmérséklet, mint termékenységi jel
- Méhnyak állása, milyensége, mint választható termékenységi jel

2. Zoom alkalom: első két hét anyagáról kérdezhetsz – 2026.04.01. szerda 17-18.30

3. hét tananyaga – 2026.04.06 – zárt weboldalon

- Szimptotermális szabályrendszer ismertetése
- Különböző módszerek ismertetése és pearl indexek
- A képesség, hogy fel tudja az oktató ismerni, mikor javasolhatja és mikor nem fogamzásgátláshoz és fogamzás tervezéséhez
- A jó oktatás (megértés) és a rossz oktatás közötti különbség
- Annak felismerése, amikor más szakember bevonására van szükség

4. hét tananyaga – 2026.04.13 – zárt weboldalon

- Fogamzás támogatása és ciklusgörbe vezetése a klienssel - példákkal
- Fogamzásgátlás és ciklusgörbe vezetése a klienssel - példákkal

3. Zoom: az első négy hét tananyagáról kérdezhetsz – 2026.04.21. kedd 17-18.30

5. hét tananyaga – 2026.04.20 – zárt weboldal

- Hormonális fogamzásgátlást követő menstruációs ciklus – példa ciklusnaplókkal

- Problémás ciklusok követése – példa ciklusnaplókkal

6. hét tananyaga – 2026.04.27 – zárt weboldal

- Tinédzser ciklusok – példa ciklusnaplókkal
- Perimenopauza ciklusok – példa ciklusnaplókkal
- Szoptatás követő időszak ciklusai – példa ciklusnaplókkal

4. Zoomon átbeszéljük a ciklusnaplókkal kapcsolatos kérdéseidet – 2026.05.05. kedd 17-18.30

7. hét tananyaga – 2026.05.04. – zárt weboldal

- Hogyan oktass – tanfolyami anyagok összeállítása, hogyan kezdj bele oktatóként?
- Gyakorló időszak fogantatás támogatása céllal 2-3 ciklusgörbét kapsz.
- Fogamzásgátlás szempontjából kell elemezned 2-3 görbét.

8. hét tananyaga 2026.05.11 – zárt weboldal – gyakorló naplók

- Gyakorló időszak hormonális fogamzásgátló utáni és tinédzser ciklusokkal. Összesen 6 db görbét kapsz, amit egy hét alatt ki kell töltened, vissza kell küldened.

5. Zoomon átbeszéljük a gyakorlással kapcsolatos kérdéseiteket – 2026.05.19. kedd 17-18.30

9. hét tananyaga 2026.05.18 – zárt weboldal gyakorló naplók

- Gyakorló időszak hormonális problémás ciklusokkal: PCOS, Szekunder Ammenorhea, Rövid luteális fázis, Összesen 4 görbét kapsz.

10. hét tananyaga – 2026.05.25 – zárt weboldal – gyakorló naplók

- Gyakorló időszak perimenopauza és szoptatás alatti ciklusnaplókból. Összesen 6 görbét kapsz.

11. hét

- Tanulmányi szünet

6. Zoomon átbeszéljük a gyakorlással kapcsolatos kérdéseiteket – 2026.06.02. kedd 17-18.30

12. hét:

- Írásbeli vizsga Zoomon– 2026.06.09. kedd 16.30-18.
- 2026.06.15-ig kiküldöm a vizsga eredményt.

13. hét:

- **Szóbeli vizsga Zoomon, azoknak akik átmentek az írásbelin: 2026.06.17-18-19 – 15-19 óra között, beosztás szerint 20-30 perc mindenkinél, a többiek élőben hallgathatják.**

Követelmények:

- 7-10. hétig minden héten a ciklusnapló feladatokat adott hét vasárnap éjfélig kell leadnod, és sikeresen kell 80%-át teljesítened.
- 10. hét után egy hét tanulási szünet és 12. héten írásbeli vizsga: 80%-ot kell teljesítened a feleletválasztós vizsgából.
- 13. héten szóbeli vizsga a következőből: Javaslom, hogy a 3. hét utántól (így 9 heted lesz erre) 2 hölgynek tanítsd meg a ciklusnaplózást, mert két – két ciklusnaplót kell majd bemutatni a szóbeli vizsgán, a tanultak szerint, 30-40 perc alatt.

Ha nem tudod az írásbelit teljesíteni, akkor nem jöhetsz a szóbelire, és a következő csoporttal van lehetőséged vizsgázni, fél év múlva.

Ha nem tudod a szóbelit teljesíteni, akkor egy pótvizsgára van lehetőséged, a következő csoporttal a következő félévben.

Csakis a vizsgák letétele után kapsz oklevelet.

Várlak szeretettel: Georgina