

Természetes ciklusszabályozás Mesterkurzus

12 hetes kurzus tematika 2026 őszi csoport időbeosztással

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

1. Zoom alkalom: Bemutatkozás – mindenki elmeséli miért jött a tanfolyamra. 2026.10.12. hétfő 17-18 óra

1. hét tananyaga – 2026.10.12. hétfő – zárt weboldalon

- A férfi és női reprodukív anatómia és élettan ismertetése
- A férfi reprodukív 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 – 2026.10.19. 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 – 2026.10.26 hétfő 17-18

3. hét tananyaga – 2026.10.26. – 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 – 2026.11.02. – 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 – 2026.11.09 hétfő 17-18.30

5. hét tananyaga – 2026.11.09. – zárt weboldal

- Hormonális fogamzásgátlást követő menstruációs ciklus – példa ciklusnaplókkal

- Problémás ciklusok követése – példa ciklusnaplókkal

6. hét tananyaga – 2026.11.16. – zárt weboldal

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

4. Zoomon átbeszéljük az első 6 héttel kapcsolatos kérdéseidet – 2026.11.24. kedd 17-18.30

7. hét tananyaga – 2026.11.23. – zárt weboldal + 7. heti gyakorló ciklusgörbe beadandó

- 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 2026.11.30 – zárt weboldal – 8. heti gyakorló naplók

- Gyakorló időszak hormonális fogamzásgátló utáni és tinédzser ciklusokkal. Összesen 4 db görbét kapsz, amit egy hét alatt ki kell töltened, vissza kell küldened.

5. Zoomon átbeszéljük a 7-8. heti gyakorlással kapcsolatos kérdéseiteket – 2026.12.07. kedd 17-18.30

9. hét tananyaga 2026.12.07 – 9. heti gyakorló naplók

- Gyakorló időszak hormonális problémás ciklusokkal: PCOS, Szekunder Ammenorhea, Rövid luteális fázis, Összesen 6 görbét kapsz.

6. Zoom: 2026.12.14. – átbeszéljük a 9. heti gyakorlásokat

10. hét tananyaga – 2026.01.14 – zárt weboldal – 10. heti gyakorló naplók

- Gyakorló időszak perimenopauza és szoptatás alatti ciklusnaplókból. Összesen 4 görbét kapsz.

Téli szünet: 2026.12.21-2027.01.4-ig

- Tanulmányi szünet

7. Zoomon átbeszéljük a 10. heti gyakorlással kapcsolatos kérdéseiteket – 2027.01.05 kedd 17-18.30

Vizsgakövetelmények:

Írásbeli vizsga Zoomon– 2027.01.12. kedd 16.30-18.

- **2027.01.15-ig kiküldöm a vizsga eredményt.**
- **Szóbeli vizsga Zoomon, azoknak akik átmentek az írásbelin: 2027.01.18-19-20– 15-18 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.
- A képzés végén szóbeli vizsga a következőből: Javaslom, hogy a 3. hét utánról 2 hölgynek tanítsd meg a ciklusnaplózást, mert két – két ciklusnaplót kell majd bemutatni a szóbeli vizsgán, a tanultak szerint, 20 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