

Nappali Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer

2026/27/1

PPP6002 Szakmai identitás fejlesztése I. (Önismeret)

Kurzus kód: X6

Oktató: Vitkai Éva

Féléves tematika (14 alkalom):

- 1. Ismerkedés, tréningkeret, követelmények:** témakörök és tantárgyi követelmények ismertetése, bemutatkozás, a tréning kereteinek és szabályainak ismertetése, segítő saját élményű gyakorlatok - Ki vagyok én?
- 2. Önismeret és társas visszajelzés:** Ki vagyok én? Hogyan látom magam? Hogyan látnak mások? Önismereti tudatosság, a Johari ablak önismereti szintjei, másokkal való kapcsolat feltételei
- 3. Énkép és önértékelés:** énkép, én-ideál, testkép, önelfogadás. Az énkép alakulását befolyásoló tényezők (Rogers: reális én – ideális én). Saját erősségek és fejlesztendő területek felismerése.
- 4. Szükségletek és személyes erőforrások :** Szükségletek és egyéni különbségek. Saját szükségletek felismerése (Self-Determination Theory, SDT). Személyes erőforrások és az önmegítélés pontossága.
- 5. Személyiség és emberismeret:** Személyiségtipológiák, emberismeret, a társas kapcsolatok jellegzetességei, modelljei (FIRO-modell), gyakorlatai.
- 6. Érzelmek, értékek és szerepek:** Érzelmek felismerése és kifejezése. Személyes értékek és értékrend. Társas szerepek, szerepelvárások és szerepkonfliktusok (szereptérkép). Egyetemi és későbbi munkahelyi szerepek.
- 7. Önérvényesítés és megküzdés:** Az önérvényesítés lehetőségei és határai, megküzdések, védekezési manőverek. Saját megküzdési mintázatok és erőforrások.
- 8. Empátia, tolerancia (tesztek, gyakorlatok, szituációs játékok), asszertivitás:** Passzív, agresszív és asszertív viselkedés. Saját érdekek képviselése és mások szempontjainak figyelembevétele. Személyes határok, nemet mondás és asszertív kommunikáció.

- 9. Motiváció és önmotiváció:** A motiváció fogalma, belső és külső motiváció. Saját motivációs tényezők felismerése. Motiváció a tanulásban, teljesítményhelyzetekben és a későbbi munkavégzésben. Kiscsoportos gyakorlatok.
- 10. Konfliktuskezelés és együttműködés:** A konfliktusok jellemzői és típusai. Egyéni konfliktuskezelési módok. Együttműködés és versengés. Konfliktuskezelési és együttműködést fejlesztő gyakorlatok.
- 11. Kommunikáció és társas készsége:** Verbális és nonverbális kommunikáció. Aktív figyelem és értő hallgatás. Kommunikációs stílusok és stratégiák. Visszajelzés adása és fogadása.
- 12. Társas érzékenység:** Empátia és perspektívaváltás. Sztereotípiák és előítéletek. Egyéni különbségek és a másság elfogadása. Emberismereti érzékenységet fejlesztő gyakorlatok.
- 13. Célok, pályaorientáció és jövőkép:** Személyes célok és prioritások. SMART célok. Rövid és hosszú távú célok megfogalmazása. Pályaorientáció, karriercélok, egyéni erősségek és lehetőségek.
- 14. Önismereti integráció és zárás:** A félév során megszerzett önismereti tapasztalatok összegzése. „Mit tudtam meg magamról?” Egyéni fejlődés és további fejlesztendő területek. A félévi munka értékelése, tapasztalatok és visszajelzések megbeszélése.

A foglalkozáson történő részvétel:

A gyakorlati foglalkozásokon a részvétel kötelező. A félévi hiányzás megengedhető mértéke teljes idejű képzésben a tantárgy heti kontakt óraszámának háromszorosa. Ennek túllépése esetén a félév nem értékelhető (TVSz 8.§ 1.)

Félévi követelmény: minősített aláírás

Az értékelés módja, ütemezése: A kurzus aktív részvétellel és egy reflexió elkészítésével teljesíthető, amelynek lényegét a gyakorlatról adott személyes visszajelzés képezi (minimum egy oldal, maximum három oldal, 12-s betűméret, Times New Roman , másfél soros sorköz, normál margó, beadási határidő: 2026. december 14.) amennyiben a hallgató hiányzása meghaladja a TVSz által megengedhető, akkor a hallgató minősítése nem értékelhető lesz. Az értékelés az utolsó órán történik.

Levelező: Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer

2026/27/1

BCG1102L Szakmai identitás fejlesztése I. (Önismeret)

Kurzus kód: JL3

Oktató: Vitkai Éva

Féléves tematika (2 alkalom):

1. Önismeret, énkép, személyiség és egyéni működés

Ismerkedés, tréningkeretek és követelmények: a témakörök és tantárgyi követelmények ismertetése, bemutatkozás, a tréning kereteinek és szabályainak megbeszélése, ismerkedést és önismeretet segítő saját élményű gyakorlatok.—„Ki vagyok én?”

Önismeret és társas visszajelzés: „Hogyan látom magam? Hogyan látnak mások?” Az önismeret szintjei, önismereti tudatosság, Johari-ablak, társas visszajelzés és a másokkal való kapcsolat feltételei.

Énkép és önértékelés: énkép, énídeál, testkép, önellfogadás, az énkép alakulását befolyásoló tényezők, saját erősségek és fejlesztendő területek felismerése.

Szükségletek és személyes erőforrások: szükségletek és egyéni különbségek, saját szükségletek felismerése, személyes erőforrások és az önmegítélés pontossága.

Személyiség és emberismeret: személyiségtípológiák, emberismeret, a társas kapcsolatok jellegzetességei és modelljei, saját élményű gyakorlatok.

Érzelmek, értékek és szerepek: érzelmek felismerése és kifejezése, személyes értékek és értékrend, társas szerepek, szerepelvárások és szerepkonfliktusok, egyetemi és későbbi munkahelyi szerepek.

Önérvényesítés és megküzdés: az önérvényesítés lehetőségei és határai, megküzdési módok, védekezési mechanizmusok, saját megküzdési mintázatok és erőforrások. (Rogers: reális én – ideális én, Self-Determination Theory, SDT, FIRO-modell)

2. Társas készségek, motiváció, kommunikáció és jövőkép

Empátia, tolerancia és asszertivitás: empátia és perspektívaváltás, tolerancia, asszertív, passzív és agresszív viselkedés, saját érdekek képviselése és mások szempontjainak figyelembevétele, személyes határok és asszertív kommunikáció.

Motiváció és önmotiváció: belső és külső motiváció, saját motivációs tényezők felismerése, motiváció a tanulásban, teljesítményhelyzetekben és a későbbi munkavégzésben.

Konfliktuskezelés és együttműködés: konfliktusok jellemzői és típusai, egyéni konfliktuskezelési módok, együttműködés és versengés, konfliktuskezelési és együttműködést fejlesztő gyakorlatok.

Célok, pályaorientáció és jövőkép: SMART célok, rövid és hosszú távú személyes célok, karriercélok és lehetőségek, egyéni erősségek és jövőkép.

Kommunikáció és társas készségek: verbális és nonverbális kommunikáció, aktív figyelem és értő hallgatás, kommunikációs stílusok és stratégiák, visszajelzés adása és fogadása.

Másság elfogadása és társas érzékenység: sztereotípiák és előítéletek, egyéni különbségek elfogadása, emberismereti érzékenység, perspektívaváltást segítő gyakorlatok.

Önismereti integráció és zárás: a megszerzett önismereti tapasztalatok összegzése, saját fejlődés és fejlesztendő területek áttekintése, a tapasztalatok és visszajelzések megbeszélése.

A foglalkozáson történő részvétel:

A gyakorlati foglalkozásokon a részvétel kötelező. A félévi hiányzás megengedhető mértéke teljes idejű képzésben a tantárgy heti kontakt óraszámának háromszorosa. Ennek túllépése esetén a félév nem értékelhető (TVSz 8.§ 1.)

Félévi követelmény: minősített aláírás

Az értékelés módja, ütemezése: A kurzus aktív részvétellel és egy reflexió elkészítésével teljesíthető, amelynek lényegét a gyakorlatról adott személyes visszajelzés képezi (minimum egy oldal, maximum három oldal, 12-s betűméret, Times New Roman , másfél soros sorköz, normál margó, beadási határidő: 2026. december 14.) amennyiben a hallgató hiányzása meghaladja a TVSz által megengedhetőt, akkor a hallgató minősítése nem értékelhető lesz. Az értékelés az utolsó órán történik.

Levelező: Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer

2026/27/1

BCG1113L Szakmai identitás fejlesztése III. (Stresszkezelés)

Kurzus kód: JL3

Oktató: Vitkai Éva

Féléves tematika (2 alkalom):

1. Stressz, önismeret és megküzdési stratégiák

A stressz fogalma, típusai és élettani alapjai. Stresszkeltő tényezők és egyéni különbségek a stressz észlelésében (Lazarus és Folkman – tranzakcionista stresszmodell). Pszichológiai és viselkedéses reakciók a stresszre. Saját stresszforrások és stresszreakciók felismerése. Megküzdési stratégiák: probléma- és érzelmközpontú megküzdés, kognitív és viselkedéses eljárások. Önismeret és stressz. Kommunikáció stresszhelyzetben. Egyéni és csoportos tréninggyakorlatok, önreflexiók kérdőívek.

2. Tartós stressz, kiégés, erőforrások és megelőzés

A tartós stressz és következményei. Túlterhelődés, teljesítménykényszer, tanulási és magánéleti terhek egyensúlya. A kiégés (burnout) fogalma, jellemzői, kialakulásának folyamata és figyelmeztető jelei. A kiégéshez vezető egyéni és környezeti tényezők. A tanulmányi kiégés jelensége. Egyéni erőforrások, társas támogatás és segítségkérés. Megelőzési és megküzdési lehetőségek. Pozitív pszichológiai megközelítések, reziliencia és jóllét. Kitekintés a későbbi munkahelyi és szervezeti stresszre (Job Demands–Resources (JD-R) modell), valamint az egyéni és szervezeti felelősség szerepére. Egyéni és csoportos tréninggyakorlatok. Zárás, a tréning értékelése és a tapasztalatok megvitatása.

A foglalkozáson történő részvétel:

A gyakorlati foglalkozásokon a részvétel kötelező. A félévi hiányzás megengedhető mértéke teljes idejű képzésben a tantárgy heti kontakt óraszámának háromszorosa. Ennek túllépése esetén a félév nem értékelhető (TVSz 8.§ 1.)

Félévi követelmény: minősített aláírás

Az értékelés módja, ütemezése: A kurzus aktív részvétellel és egy reflexió elkészítésével teljesíthető, amelynek lényegét a gyakorlatról adott személyes visszajelzés képezi (minimum egy oldal, maximum három oldal, 12-s betűméret, Times New Roman , másfél soros sorköz, normál margó, beadási határidő: 2026. december 14.) amennyiben a hallgató hiányzása meghaladja a TVSz által megengedhetőt, akkor a hallgató minősítése nem értékelhető lesz. Az értékelés az utolsó órán történik.