



# **SUBJECT DATASHEET**

## **Personal coaching methodology**

### **BMEGT52S216**

# I. SUBJECT DESCRIPTION

## 1. SUBJECT DATA

### Subject name

Personal coaching methodology

### ID (subject code)

BMEGT52S216

### Type of subject

contact lessons

### Course types and lessons

<i>Type</i>	<i>Lessons</i>
Lecture	10
Practice	30
Laboratory	0

### Type of

### assessment

semester grade

### Number of

### credits

10

### Subject Coordinator

<i>Name</i>	<i>Position</i>	<i>Contact details</i>
-------------	-----------------	------------------------

Dr. Répáczki Rita	assistant professor	repaczki.rita@gtk.bme.hu
-------------------	---------------------	--------------------------

### Educational organisational unit for the subject

Department of Ergonomics and Psychology

### Subject website

[www.erg.bme.hu](http://www.erg.bme.hu)

### Language of the subject

magyar - HU

### Curricular role of the subject, recommended number of terms

#### Direct prerequisites

*Strong* Bevezetés a coachingba, Coaching pszichológia

*Weak* None

*Parallel* None

*Exclusion* None

### Validity of the Subject Description

Approved by the Faculty Board of Faculty of Economic and Social Sciences, Decree No: 580251/13/2023 registration number. Valid from: 29.03.2023.

## 2. OBJECTIVES AND LEARNING OUTCOMES

### Objectives

The aim of the course is to get to know the coaching situations that are related to individual case management. The purpose and theme of these coaching processes is to enable the individual to better understand himself/herself, to increase his/her individual performance, and to increase his/her personal well-being, thus focusing on career, performance efficiency and well-being. These coaching processes can take place both in an organizational setting and individually. We offer a methodological solution for both personal and online coaching processes. Participants will get to know and review the coaching trends widely used in Hungarian coaching practice (beyond the GROW model), which have a well-established psychological background and standard methodology, in order to provide an effective feasible coaching approach and toolkit during a practical coaching process. A further aim of the overview and personal experience provided by the course is to enable the participants to commit to a deeper acquisition and practical application of a trend. Within the framework of the course, students will learn to apply the methodology of formulating goals, learning about strengths, defining values, exploring belief systems, learning about the most typical topics in terms of decisions, and learning to provide meaningful support to the process of setting up action plans.

### Academic results

#### Knowledge

1. Knows the principles and values of the humanistic, cognitive-behaviorist, and positive psychology coaching trends.
2. Knows coaching situations and topics related to individual case management.
3. Knows the coaching methods and tools suitable for developing self-knowledge, increasing individual performance and increasing personal well-being.
4. Knows the method of personal and online coaching processes.
5. Can be familiar with the coaching trends widely used in Hungarian coaching practice.

#### Skills

1. Able to recognize coaching situations related to the design and enhancement of career, performance efficiency, and wellbeing.
2. Able to formulate goals, to learn about strengths, to determine values, to apply coaching tools and methods suitable for the exploration of belief systems.
3. Able to learn to identify the most typical topics for decisions.
4. Able to support the process of setting up action plans.

#### Attitude

1. Accepts, understands and represents the complexity of psychological phenomena.
2. Knows and adheres to professional competence limits.
3. Open to expanding knowledge.
4. Open and motivated to apply the acquired knowledge.
5. Collaborates with the lecturer and fellow students to expand knowledge.
6. Open to the use of information technology tools and self-knowledge materials that we use throughout the course.

#### Independence and responsibility

1. Independently evaluates and analyzes individual tasks and research work related to a given topic.
2. Openly accepts well-founded critical remarks.
3. Takes responsibility for his own work.

### Teaching methodology

Lectures, individual (e-learning) task on the moodle interface, questionnaires, use of IT tools and techniques, class work in pairs and groups.

### Materials supporting learning

- Kötelező irodalom:
- Órai anyagok
- Ajánlott irodalom:
- Barlow, S. A. (2019) How To Become A Career Coach: An Unconventional Guide to Building a Thriving Career Coaching Business and Living Your Strengths (Even When You're Not Sure Where To Start). Independently published. ISBN-10: 1092671927
- Cox, E., Bachkirova, T., & Clutterbuck, D. A. (Eds.). (2014). The complete handbook of coaching. Sage.
- Damale, A. (2021) Coaching Business Career. Blurb
- Dehner, U., Dehner, R.: Tranzakcióanalízis a coachingban, Z-Press, Budapest
- Ives, Y. (2008) What Is "Coaching" An Exploration of Conflicting Paradigms. International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring, 6, 100-113.
- Kelló Éva (2014): Coaching alapok és irányzatok, Akadémiai Kiadó
- Kimsey-House, H., Karen Kimsey-House, K., Sandahl, P., Whitworth, L.: Koaktív coaching – Formáld át hatékonyan üzleti és magánéleted! Trivium Kiadó, 2016.
- Leary-Joyce, J. (2014) Gestalt-coaching a gyakorlatban. HVG Kiadó Zrt., Budapest
- Mei, T. (2019) Career Development and Counseling : Theory and Practice in a Multicultural World. SAGE Publications Inc. Thousand Oaks, United States

- Palmer, S., & Szymanska, K. (2018). Cognitive behavioural coaching: An integrative approach. In Handbook of coaching psychology (pp. 108-127). Routledge.
- Passmore, J. (ed.) (2016). Excellence in coaching: The industry guide to best practice. (3rd edition). London: Kogan Page.
- Sheward, S., Brunch, R. (2012) Motivational Career Counselling & Coaching : Cognitive and Behavioural Approaches. Sage Publications Ltd., London
- Utry, Z., Palmer, S., Mcleod, J., & Cooper, M. (2015). A pluralistic approach to coaching. The Coaching Psychologist, 11 (1), 46-52. The British Psychological Society: UK
- Tegyi Enikő: Megoldásközpontú brief coaching: A gyors kimozdítás művészete. In: Kelló Éva (szerk.): Coaching alapok és irányzatok. Budapest, Akadémiai Kiadó, 2014. 155-189.
- Wang, Q., Lai, Y. L., Xu, X., & McDowall, A. (2021). The effectiveness of workplace coaching: a meta-analysis of contemporary psychologically informed coaching approaches. Journal of Work-Applied Management.
- Yates, J. (2013) The Career Coaching Handbook. Routledge, Taylor & Francis Ltd, London
- Yates, J. (2018) Career coaching toolkit. Routledge, Taylor & Francis Ltd, London

# II. SUBJECT REQUIREMENTS

## TESTING AND ASSESSMENT OF LEARNING PERFORMANCE

### General Rules

A 2.2. pontban megfogalmazott tanulási eredmények értékelése e-learning házi feladatok és összegző tanulmányi teljesítményértékelés alapján történik.

### Performance assessment methods

A. Részteljesítmény-értékelés (aktív részvétel): a tantárgy tudás, képesség, attitűd, valamint önállóság és felelősség típusú kompetenciaelemeinek egyszerűsített értékelési módja, melynek megjelenési formája a felkészült megjelenés és tevékeny részvétel az interaktív előadások és a kiscsoportos gyakorlatok folyamataiban. B. Részteljesítmény-értékelés (házi feladat): online feladat, amelynek során a hallgató önállóan végez a megadott témában a tárgyhoz kapcsolódó kutatómunkát. C. Elméleti összefoglaló dolgozat (házipolgozat): melynek megjelenési formája az egyénileg készített házi feladat, a házi feladat tartalmát, követelményeit, beadási határidejét értékelési módját a tárgyfelelős határozza meg.

### Percentage of performance assessments, conducted during the study period, within the rating

- aktív részvétel : 25
- online feladat : 50
- házipolgozat : 25

### Percentage of exam elements within the rating

### Conditions for obtaining a signature, validity of the signature

Az előírt követelmények teljesítése.

### Issuing grades

Excellent	95
Very good	86-95
Good	75-85
Satisfactory	65-74
Pass	50-64
Fail	50 alatt

### Retake and late completion

1. AZ E-LEARNING HÁZI FELADATOK A LEADÁSI HATÁRIDŐ UTÁN AZ ELŐRE MEGADOTT PÓTLÁSI HATÁRIDŐKIG DÍJMENTESEN PÓTLHATÓK. 2. AZ ÖSSZEGZŐ TANULMÁNYI TELJESÍTMÉNYÉRTÉKELÉS A PÓTLÁSI IDŐSZAKBAN – ELSŐ ALKALOMMAL – DÍJMENTESEN PÓTLHATÓ VAGY J

### Coursework required for the completion of the subject

részvétel a kontakt tanórákon	40
online feladat elkészítése	60
házi feladat elkészítése	100
kijelölt írásos tananyag önálló elsajátítása	100
összesen	300

### Approval and validity of subject requirements

Consulted with the Faculty Student Representative Committee, approved by the Vice Dean for Education, valid from: 13.03.2023.

# III. COURSE CURRICULUM

## THEMATIC UNITS AND FURTHER DETAILS

### Topics covered during the term

A kurzus célja azoknak a coaching helyzeteknek a megismerése, amelyek egyéni esetvezetéshez kapcsolódnak. E coaching folyamatok célja és témája azt a funkciót tölti be, hogy az egyén képessé váljon önmaga jobb megértésé-re, egyéni teljesítményének fokozására, a személyes jóllétének növelésére, így ezen fejlesztő folyamatok fókuszá-ban a karrier, a teljesítményhatékonyság és a well-being kialakításának és megtartásának folyamata áll. E coaching folyamatokra szervezeti közegben és egyénileg is sor kerülhet. Módszertanilag megoldást kínálunk a személyesen és az online kivitelezett coaching folyamatokra is. A résztvevők megismerést és áttekintést kapnak azokról a (GROW modellen túli) hazai coaching gyakorlatban elterjedten használt coaching irányzatokról,

amelyek megalapozott pszichológiai háttérrel és sztenderd módszertannal rendelkeznek, ahhoz, hogy hatékonyan kivitelezhető coaching szemlélettel és eszköztárral szolgáljanak egy gyakorlati coaching folyamat során. A tan-tárgy nyújtotta áttekintés és sajátélményű tapasztalat további célja, hogy a résztvevők el tudjanak köteleződni egy irányzat mélyebb elsajátítása és gyakorlati alkalmazása iránt. A kurzus keretei között a hallgatók megtanul-ják alkalmazni a célok megfogalmazásának, az erősségek megismerésének, az értékek meghatározásának, a hit-rendszerek feltárásának módszertanát, megismerik a döntések szempontjából legjellemzőbb témákat, és megtanulnak érdemi támogatást nyújtani az akciótervek felállításának folyam

### Additional lecturers

Dr. Székely Vince megbízott előadó [szekely.vince@coachingpszichologia.hu](mailto:szekely.vince@coachingpszichologia.hu)

Dr. Kun Ágota egyetemi adjunktus [kun.agota@gtk.bme.hu](mailto:kun.agota@gtk.bme.hu)

### Approval and validity of subject requirements