



# TANTÁRGYI ADATLAP

## Személyes coaching módszertana

**BMEGT52S216**

# I. TANTÁRGYLEÍRÁS

## 1. ALAPADATOK

### Tantárgy neve

Személyes coaching módszertana

### Azonosító

BMEGT52S216

### A tantárgy jellege

kontaktórás tanegység

### Kurzustípusok és óraszámok

<i>Típus</i>	<i>óraszám</i>
Előadás	10
Gyakorlat	30
Laboratórium	0

### Tanulmányi

### teljesítményértékelés

### (minőségértékelés)

### típusa

félévközi

érdemjegy

### Kreditszám

10

### Tantárgyfelelős

*Neve* *Beosztása* *Email címe*

Dr. Répáczki Rita adjunktus repaczki.rita@gtk.bme.hu

### Tantárgyat gondozó oktatási szervezeti egység

Ergonómia és Pszichológia Tanszék

### A tantárgy weblapja

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

### A tantárgy oktatásának nyelve

magyar - HU

### A tantárgy tantervi szerepe, ajánlott féléve

### Közvetlen előkövetelmények

*Erős* Bevezetés a coachingba, Coaching pszichológia

*Gyenge* Nincs

*Párhuzamos* Nincs

*Kizáró feltételek* Nincs

### A tantárgyleírás érvényessége

Jóváhagyta a Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar Kari Tanácsa (2023.03.29.) az 580251/13/2023 iktatószámmon hozott határozatával, amely érvényes 2023.03.29-től.

## 2. CÉLKITŰZÉSEK ÉS TANULÁSI EREDMÉNYEK

### Célkitűzések

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 megértésére, egyéni teljesítményének fokozására, a személyes jóllétének növelésére, így ezen fejlesztő folyamatok fókuszában 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 megtanulják 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 folyamatához.

### Tanulmányi eredmények

#### Tudás

1. Ismeri a humanisztikus, a kognitív-behaviorista és a pozitív pszichológia coaching irányzatok alapelveit és értékrendjét.
2. Ismeri az egyéni esetvezetéshez kapcsolódó coaching helyzeteket és témákat.
3. Ismeri az önismeret fejlesztésére, az egyéni teljesítmény fokozására, a személyes jóllét növelésére alkalmas coaching módszereket és eszközöket.
4. Ismeri a személyes és online coaching folyamatok metódusát.
5. Ismeri a hazai coaching gyakorlatban elterjedten használt coaching irányzatokat.

#### Képesség

1. Képes a karrier, a teljesítményhatékonyság és a wellbeing kialakításához és növeléséhez kapcsolódó coaching helyzetek felismerésére.
2. Képes a célok megfogalmazására, az erősségek megismerésére, az értékek meghatározására, a hit-rendszerek feltárására alkalmas coaching eszközök és módszerek adekvát alkalmazására.
3. Képes megismerik a döntések szempontjából legjellemzőbb témák felismerésére
4. Képes támogatást nyújtani az akciótervek felállításának folyamatához.

#### Attitűd

1. A pszichológiai jelenségek összetettségét, komplexitását elfogadja, megérti és képviseli.
2. Szakmai kompetencia határokat ismeri és betartja.
3. Nyitott a szakterületéhez kapcsolódó tudás bővítésére.
4. Nyitott és motivált a megszerzett tudás alkalmazására.
5. Együttműködik az ismeretek bővítése során az oktatóval és hallgató társaival.
6. Nyitott az információtechnológiai eszközök és az önismereti anyagok használatára, amelyet a kurzus során alkalmazunk.

#### Önállóság és felelősség

1. Önállóan végzi az egyéni feladatok kiértékelését, elemzését, adott témához kapcsolódó kutatómunkát.
2. Nyitottan fogadja a megalapozott kritikai észrevételeket.
3. Felelősséget vállal saját munkájáért.

### Oktatásmódszertan

Előadások, egyéni (e-learning) feladat a moodle felületen, kérdőívek, IT eszközök és technikák használata, páros és csoportmunkában végzett órai feladatok.

### Tanulástámogató anyagok

- 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., Bachkírova, 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.
- Kellő 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). Lon-don: 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 Ma-nagement*.
- Yates, J. (2013) *The Career Coaching Handbook*. Routhledge, Taylor & Francis Ltd, London
- Yates, J. (2018) *Carrer coaching toolkit*. Routhledge, Taylor & Francis Ltd, London

# II. TANTÁRGYKÖVETELMÉNYEK

## A TANULMÁNYI TELJESÍTMÉNY ELLENŐRZÉSE ÉS ÉRTÉKELÉSE

### Általános szabályok

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

### Teljesítményértékelési módszerek

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.

### Szorgalmi időszakban végzett teljesítményértékelések részaránya a minősítésben

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

### Vizsgaelemek részaránya a minősítésben

### Az aláírás megszerzésének feltétele, az aláírás érvényessége

Az előírt követelmények teljesítése.

### Érdemjegy-megállapítás

Jeles	95
Jeles	86-95
Jó	75-85
Közepes	65-74
Elégéséges	50-64
Elégtelen	50 alatt

### Javítás és pótlás

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

### A tantárgy elvégzéséhez szükséges tanulmányi munka

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

### A tantárgykövetelmények jóváhagyása és érvényessége

A Kari Hallgatói Képviselőtestület véleményezése után jóváhagyta dr. Lógó Emma oktatási dékánhelyettes 2023.03.13-án. Érvényes 2023.03.13-tól.

# III. RÉSZLETES TANTÁRGYTEMATIKA

## TEMATIKAI EGYSÉGEK ÉS TOVÁBBI RÉSZLETEK

### A félévben sorra vett témák

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

### További oktatók

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)

### A tantárgykövetelmények jóváhagyása és érvényessége

A Tantárgyi adatlap I. és II. részén túli III. részét az érintett szak(ok) szakfelelőse(i)vel való egyeztetés alapján az 1.8. pontban megjelölt Ergonómia és Pszichológia Tanszék vezetője hagyja jóvá.