SUBJECT DATASHEET

Self-Management in the 21st Century

BMEGT51A514

I. SUBJECT DESCRIPTION

1. SUBJECT DATA

Subject name
Self-Management in the 21st Century

ID (subject code)	BMEGT51A514

Type of subject
contact hour

Course types and lessons

Type	*Lessons*
Lecture	0
Practice	2
Laboratory	0

Type of assessment
exam grade

Number of credits
3

Subject Coordinator

Name	*Position*	*Contact details*
Dr. Kálmán Anikó	Associate Professor	kalman.aniko@gtk.bme.hu

Educational organisational unit for the subject
Department of Technical Education

Subject website
A tanszéki Moodle felületen illetve a tanszéki honlapon érhető el.

Language of the subject
magyar-HU

Curricular role of the subject, recommended number of terms
Programme: **Elective subjects**
Subject Role: **Elective**
Recommended semester: **2**

Direct prerequisites

Strong	None
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: 580427/8/2022. Valid from: 29.06.2022.

2. OBJECTIVES AND LEARNING OUTCOMES

Objectives

The course is designed to help you to find a job more effectively and to cope in the workplace. While companies promote their workplaces, the brand in the labour market is the prospective employee. In other words, developing and building a self-brand is a crutch for navigating the labour market and helps us to approach employers with the right communication style and the best of our knowledge. How can we develop our own brand? The topics covered will give you the opportunity to answer questions such as. What competences and skills do we need to acquire in order to succeed in any area of life? How to communicate effectively? Our course will help students to learn not only about universal competences that can be used in the world of work, but also to test themselves in a simulated job interview. The course is practically oriented, as demonstrated by the course requirements: preparation of a personal career plan, CV and motivation letter: presentation in a situational situation.

Academic results

Knowledge

1. Understand what lifelong learning means as a paradigm shift.
2. Understand the meaning and impact of personal brand.
3. You know the different communication techniques.
4. Understands the concept and meaning of cultural intelligence.

Skills

1. Be able to identify and become aware of existing competences on which to build.
2. Be able to build up a professional portfolio based on his/her own professional, personal and interpersonal competences.
3. Can independently analyse their own career from a lifelong learning perspective.
4. Be able to interpret international trends and tendencies.
5. Ability to work individually and in groups.

Attitude

1. Feeling responsible for the success of his/her own life.
2. Values personal brand as a tool for achieving success.
3. Develops awareness of the goal and the achievement of results.
4. Collaborates with the instructor and fellow students to expand knowledge.
5. Is assertive, constructive, cooperative and proactive when working in groups.

Independence and responsibility

1. 1. Independently thinks through tasks and problems and solves them on the basis of given resources.
2. 2. Is open to well-founded critical comments.
3. 3. Mobilises his/her theoretical and practical knowledge and skills autonomously in teamwork, in cooperation with the other members of the group, in order to achieve the objective.
4. 4. Is able to build his/her own personal brand independently
5. 5. Has a sense of responsibility for the success of his/her own career.

Teaching methodology

Lectures, written and oral communication, use of IT tools and techniques, independent and group work, job interview - situational game, invited speakers

Materials supporting learning

- 1. Kálmán Anikó: Az oktatástól az önálló tanulásig. Tanulástámogatás Útmutató Füzet. BME Alkalmazott Pedagógiai Intézet ,Budapest 2009..225p.
- 2. Kálmán, A. (2006): Tanári szerepek – tanulási stílusok (A felnőtt-tanulás folyamata), ISBN 963 8088 16 8, ISSN 1588-9572, OKKER, Budapest

- 3. Palásti Luca (2010): Az önmarketing és a személyes márka szerepe a munkaerőpiacon. Kézirat. http://eco.u-szeged.hu/download.php?docID=36144
- 4. Kőrösi Kunigunda (2015): Énmárka. Kézirat. https://issuu.com/hellokunigunda/docs/__nm__rka_k__r__sikunigunda
- 5. László Móni (2015): Lehetsz kivételes - Az énmárkaépítés alapjai. Kossuth Kiadó.
- 6. Feketéné Szakos Éva (2008): Egy Socrates Grundtvig menedzserképző program az egészségnevelésben. In: Felnőttképzési Szemle 2. (1). 15-19. p.
- 7. Frank-Hermann, P. et. al. (2015): Natürliche Familienplanung – aktueller Stand. In: Der Gynäkologe, 48 (9), 657-666. p.
- 8. Kopp Mária és Skrapski Árpád (2008): Kik boldogok a mai magyar társadalomban? In: Kopp Mária (szerk.): Magyar lelkiállapot 2008. Budapest, Semmelweis Kiadó.
- 9. Molnár, György (2017): Digitális és virtuális életformák az információs társadalomban különös tekintettel az IKT-alapú tanulási környezetre és tanulási folyamatra, In: Karlovitz, János Tibor (szerk.) Válogatott tanulmányok a pedagógiai elmélet és szakmódszertanok köréből Komárno, Szlovákia: International Research Institute, pp. 361-370., 10 p.
- - http://europass.hu/europass-oneletrajz
- - http://europass.hu/
- - https://vmp.munka.hu/
- - https://tatk.elte.hu/dstore/document/117/1177311391_4_fuzet.pdf

II. SUBJECT REQUIREMENTS

TESTING AND ASSESSMENT OF LEARNING PERFORMANCE

General Rules

A 2.2. pontban megfogalmazott tanulási eredmények értékelése év során megírt három egyéni és egy csoportmunkában beadandó feladat teljesítése
alapján. Ezt módosíthatja az órákon tanúsított aktív részvétel. Az órák hétvégén, tömbösítetten, tréning formájában kerülnek megtartásra.

Performance assessment methods

Szorgalmi időszakban végzett teljesítményértékelések részletes leírása: 1. Részteljesítmény-értékelés (beadandó egyéni és csoportos projektfeladatok és bemutatásuk): a tantárgy tudás, képesség, attitűd, valamint önállóság és felelősség típusú kompetenciaelemeinek értékelése. 2. Részteljesítmény-értékelés: a tréningek látogatása, azon való részvétel, hallgatói aktivitás 3. Saját életpálya terv elkészítése (3-5 oldal, pályakép, portfólió) 4. Önéletrajz és motivációs levél készítése: szituációs helyzetben ezek prezentálása

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

- **1. részteljesítmény értékelés (1. feladat)**: 25
- **2. részteljesítmény értékelés (2. feladat)**: 25
- **3. Saját életpálya terv elkészítése, bemutatása**: 40
- **4. Önéletrajz és motivációs levél készítése**: 10

Percentage of exam elements within the rating

Conditions for obtaining a signature, validity of the signature

Gyakorlatokon történő aktív részvétel. Az év során megírt három egyéni és egy csoportmunkában beadandó feladat teljesítése.

Issuing grades

Excellent	100
Very good	88-95
Good	76-87
Satisfactory	63-75
Pass	51-62
Fail	0-50

Retake and late completion

1) A beadandó feladatok dolgozat a mindenkori Tanulmányi és Vizsgaszabályzat előírásai szerint, a Térítési és Juttatási Szabályzatban előírt díjak megfizetése mellett pótolható.

Coursework required for the completion of the subject

részvétel a kontakt tanórákon	30
feladatok elkészítése	30
egyéb felkészülés	30
Összesen	90

Approval and validity of subject requirements

Consulted with the Faculty Student Representative Committee, approved by the Vice Dean for Education, valid from: 13.06.2022.

III. COURSE CURRICULUM

THEMATIC UNITS AND FURTHER DETAILS

Topics covered during the term

In order to achieve the learning outcomes set out in 2.2, the subject consists of the following thematic blocks. These will normally be 4 hours (two weeks) in length, but the proportions may vary from semester to semester depending on the composition of the students and the nature of the problems they propose to address.

1 1. Bevezetés, tantárgyi követelmények ismertetése, tantárgyi előadók bemutatkozása, a féléves munkaterv megbeszélése./ Introduction, description of subject requirements, introduction of subject lecturers, discussion of the semester work plan.2. Paradigmaváltás az életen át tartó tanulás folyamatában./ A paradigm shift in the process of lifelong learning.3. Komplexitás, mint új normalitás. Globális láthatóság, lokális támogatás./ Complexity as a new normality. Global visibility, local support.4. Önismeret – Ismerd meg önmagad! Az érzelmi intelligencia szerepe a mindennapi életben és a munkahelyen. A siker titka: szemléletváltás./ Self-Knowledge - Get to Know Yourself! The role of emotional intelligence in everyday life and the workplace. The secret to success: a change of attitude.5. Worktime, avagy hogyan alkalmazzuk a 80/20-as szabályt?/ Worktime, or how do we apply the 80/20 rule?6. A munkahelyre való bekerülés társas aspektusai 1.: Hogyan alakítsuk a munkahelyi kapcsolatrendszereinket? Hogyan viselkedjünk egy állásinterjún? (asszertív kommunikáció)/ Social Aspects of Getting a Job 1: How Do We Shape Our Workplace Relationship Systems? How to behave in a job interview? (assertive communication)7. A munkahelyre való bekerülés társas aspektusai 2.: Hogyan hatnak a generációs különbségek a munkahelyi beilleszkedésre? Hogyan őrizzük meg hosszútávon a testi-lelki egyensúlyunkat? (konfliktuskezelés)/ Social Aspects of Job Entry 2 .: How do generational differences affect job integration? How do we maintain our physical and mental balance in the long run? (conflict management)8. Kulturális sokk a munka világában. Interkulturális kompetenciák, a kulturális intelligencia (CQ). / Cultural shock in the world of work. Intercultural competencies, cultural intelligence (CQ).9. A nemzetközi, globális világ gondolkodásmódja. Pozitív és negatív sztereotípiák az emberi kapcsolatokban./ The mindset of the international, global world. Positive and negative stereotypes in human relationships.10. A nyelvhasználat szerepe a self-branding kapcsán: A kommunikáció verbális és non-verbális elemei. Érveléstechnika. A jó előadás ismérvei./ The role of language use in self-branding: Verbal and non-verbal elements of communication. Reasoning technique. Criteria for a good performance.11. A munkaerőpiac írott szövegműfajai: CV- és levélformátumok áttekintése. Online és offline szerkesztőprogramok. A hivatalos írásbeli kommunikáció nyelvi sajátosságai./ Written Text Genres in the Labor Market: An Overview of CV and Letter Formats. Online and offline editors. Linguistic features of formal written communication.12. Saját produktum bemutatása (portfólió, életpálya)/ Presentation of own product (portfolio, career)13. Állásinterjú – szituációs játék/Job interview - situational game14. Félév zárása – értékelés/ End of semester - evaluation

Additional lecturers

Dr. Kálmán Anikó	egyetemi docens	kalman.aniko@gtk.bme.hu
Dr. Berzsenyi Emese	egyetemi adjunktus	berzsenyi.emese@gtk.bme.hu
Dr. Kattein-Pornói Rita	egyetemi adjunktus	kattein-pornoi.rita@gtk.bme.hu
Dr. Kanczné dr. Nagy Katalin	egyetemi adjunktus	kanczne.nagy.katalin@gtk.bme.hu

Approval and validity of subject requirements