



# TANTÁRGYI ADATLAP

## Önismeret és személyiségfejlesztés

**BMEGT51S606**

# I. TANTÁRGYLEÍRÁS

## 1. ALAPADATOK

### Tantárgy neve

Önismeret és személyiségfejlesztés

### Azonosító

BMEGT51S606

### A tantárgy jellege

kontaktórás tanegység

### Kurzustípusok és óraszámok

<u>Típus</u>	<u>óraszám</u>
Előadás	0
Gyakorlat	5
Laboratórium	0

### Tanulmányi

teljesítményértékelés  
(minőségértékelés)

### típusa

félévközi  
érdemjegy

### Kreditszám

3

### Tantárgyfelelős

<u>Neve</u>	<u>Beosztása</u>	<u>Email címe</u>
-------------	------------------	-------------------

dr. Perger Mónika egyetemi adjunktus perger.monika@gtk.bme.hu

### Tantárgyat gondozó oktatási szervezeti egység

Műszaki Pedagógia Tanszék

### A tantárgy weblapja

<https://edu.gtk.bme.hu/>

### A tantárgy oktatásának nyelve

magyar - HU

### A tantárgy tantervi szerepe, ajánlott féléve

Szak: **Tanfolyamszervező menedzser közúti/légi/vízi/vasúti specializációval szakirányú továbbképzési szak**

Tantárgy szerepe: **Kötelező**

Ajánlott félév: **1**

### Közvetlen előkövetelmények

**Erős** a) Az alábbi alapképzési szakok (korábban főiskolai szintű képzések) valamelyikén szerzett végzettség: óvodapedagógus alapképzési szak, tanító alapképzési szak, gyógypedagógia alapképzési szak, szociálpedagógia alapképzési szak, konduktor alapképzési szak, szakoktató alapképzési szak, csecsemő- és kisgyermeknevelő alapképzési szak, andragógia alapképzési szak, közösségszervezés alapképzési szak, egyházi/felekezeti közösségszervező alapképzési szak és (felnőtt)oktatásban, felnőttképzésben eltöltött legalább 1 éves gyakorlat; vagy b) egyéb alapképzési szakon (korábban főiskolai szintű képzésben) szerzett végzettség esetében további jelentkezési feltétel tanári mesterképzési szakon, gyógypedagógia mesterképzési szakon, szociálpedagógia mesterképzési szakon vagy andragógia mesterképzési szakon szerzett végzettség és (felnőtt)oktatásban, felnőttképzésben eltöltött legalább 1 éves gyakorlat; vagy c) tanári osztatlan képzésben szerzett végzettség és (felnőtt)oktatásban, felnőttképzésben eltöltött legalább 1 éves gyakorlat; vagy d) bármely képzési területen legalább alapképzésben (korábban főiskolai szintű képzésben) szerzett végzettség és (felnőtt)oktatásban, felnőttképzésben eltöltött legalább 2 éves gyakorlat.

**Gyenge** Nincs

**Párhuzamos** Nincs

**Kizáró feltételek** Nincs

### A tantárgyleírás érvényessége

Jóváhagyta a Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar Kari Tanácsa (2023.11.29.) az 580884/8/2023 iktatószámom hozott határozatával, amely érvényes 2023.11.29.-től.

## 2. CÉLKITŰZÉSEK ÉS TANULÁSI EREDMÉNYEK

### Célkitűzések

A hallgató a tantárgy segítségével saját élményen keresztül megismeri az önismeret szerepét és fontosságát. Cél, a kurzus során megismerni saját belső énünket és ezáltal pontosabb képet kapni személyiségünkről és képességeinkről. Segít abban, hogy fejlődjünk, javítsuk társas készségeinket, kommunikációnkat, képesek legyünk önmagunk érvényesítésére, céljaink elérésére. A cél, hogy tisztában legyünk azzal, hogy kik is vagyunk valójában, és hogy mire vagyunk képesek igazán, hogyan tudjuk ezt a kompetenciánkat hasznosítani a munka világában.

### Tanulmányi eredmények

Tudás

1. 1. Megismeri saját erősségeit és gyengeségeit
2. 2. Megismeri az önismeret fejlesztésének módszereit
3. 3. Ismereteit beépíti célirányosan a munkavégzésébe

Képesség

1. 1. Képes lesz munkatevékenysége pszichológiai aspektusáról szakmailag adekvát módon kommunikálni
2. 2. Képes lesz rövid és hosszú távú egyéni célok megfogalmazására
3. 3. Képes lesz a problémák kezelésére
4. 4. Képes lesz a helyi nehézségek kezelésére, a motiválatlanság leküzdésére

Attitűd

1. 1. Nyitott lesz az új pszichológiai ismeretek befogadására, szemléletformálásra, tudatosságra
2. 2. Nyitott lesz az új önismereti tartalmak befogadására

Önállóság és felelősség

1. 1. Felismeri azokat a helyzeteket, amikor pszichológus vagy coach szakember segítségére van szüksége önismereti kérdésekben
2. 2. Önállóan is fejleszti az önismeretét, akaraterejét és önbizalmát

### Oktatásmódszertan

Kiseb bevezető előadás, sajátélményű egyéni és csoportos gyakorlatok, élménymegosztás, kommunikáció írásban és szóban, IT eszközök és technikák használata, opcionális önállóan és csoportmunkában készített feladatok, egyéni feladatvégzés, páros élménymegosztás, önreflexió, korábbi tapasztalatok megfogalmazása, visszacsatolás.

### Tanulástámogató anyagok

- Oktató által készített prezentáció
- Kósáné Ormai, V. (2002): Mit üzen Gordon a pedagógusoknak? In: Az iskola szociálpszichológiai jelenségvilága (45. kötet, old.: 419-429). ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
- N. Kollár, K., & Szabó, É. (szerk.) (2004): Pszichológia pedagógusoknak. Osiris Kiadó, Budapest
- Mészáros A. (szerk.) (2002): Az iskola szociálpszichológiai jelenségvilága (old.: 447-470). ELTE Eötvös Kiadó, Budapest
- Coombes, Frances (2012): Önmotiváció. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Bagdy, Emőke – Czeizel, Endre, Dr. – Csernus, Imre, Dr. – Daubner, Béla – Feldmár, András – Kádár, Annamária – Kígyós, Éva – Pál, Ferenc – Popper, Péter – Ranschburg, Jenő – Szendi, Gábor (2011): Belső utakon - A Nyitott Akadémia válogatott előadásai önismeretről, sorsról és szabadságról. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
- Bagdy Emőke (2012): Utak önmagunkhoz. Kulcslyuk Kiadó, Budapest
- Marjai Viktor (2021): Főnökkezelési kézikönyv. Magánkiadás
- Friss és aktuális weblapok, blogok magyar és angol nyelven

# II. TANTÁRGYKÖVETELMÉNYEK

## A TANULMÁNYI TELJESÍTMÉNY ELLENŐRZÉSE ÉS ÉRTÉKELÉSE

### Általános szabályok

A 2.2 pontban megfogalmazott tanulási eredmények értékelése a kontaktórákat követő központi teszt kitöltésével.

### Teljesítményértékelési módszerek

• a tréningre való részvétel, • aktív közreműködés a csoportfeladatok megoldásában, • a tantárgyi tudás, képesség, attitűd, valamint az önállóság és felelősség típusú kompetenciaelemek értékelése. • teszt megoldása

### Szorgalmi időszakban végzett teljesítményértékelések részaránya a minősítésben

### Vizsgaelemek részaránya a minősítésben

### Az aláírás megszerzésének feltétele, az aláírás érvényessége

### Érdemjegy-megállapítás

Jeles	95
Jeles	88-94
Jó	75-87
Közepes	62-74
Elégséges	50-61
Elégtelen	<50

### Javítás és pótlás

3-5 oldal terjedelmű beadandó dolgozat elkészítésével és a központi teszt kitöltésével a mindenkori Tanulmányi és Vizsgaszabályzat előírásai szerint, a Térítési és Juttatási Szabályzatban előírt díjak megfizetése mellett pótolható.

### A tantárgy elvégzéséhez szükséges tanulmányi munka

tréningre való felkészülés	30
részvétel a tréningen	5
vizsgára való felkészülés	30
gyakorló teszt kitöltése	20
teszt kitöltése	1
egyéb felkészülés	4
Összesen	90

### A tantárgykövetelmények jóváhagyása és érvényessége

A Kari Hallgatói Képviselőtestület véleményezése után jóváhagyta dr. Lógó Emma oktatási dékánhelyettes 2023.11.06-án. Érvényes 2023.11.06-tól.

# III. RÉSZLETES TANTÁRGYTEMATIKA

## TEMATIKAI EGYSÉGEK ÉS TOVÁBBI RÉSZLETEK

### A félévben sorra vett témák

A megfogalmazott tanulási eredmények eléréséhez a tantárgy a felsorolt tematikai blokkokból áll. Az egyes félévben meghirdetett kurzusok sillabuszaiban e témaelemeket ütemezzük a naptári és egyéb adottságok szerint.

- 1 • Önismeret fogalma: önmagunk megismerésére irányuló törekvés (története, kialakulása)
- 2 • Feladatok célirányos végzése a munkában
- 3 • Önismeret felépítésének modelljei, önismereti kerék, Johari ablak
- 4 • Önimeret szerzése egy csoporton belül, szerepek kialakulása a csoportban, (interakciók)
- 5 • Önmagam elhelyezése a csoportban
- 6 • Nonverbális kommunikáció
- 7 • Csoportbank
- 8 • Egymásnak ismeretlen csoporttagoknál az ismerkedés mélyítése, saját önismeretem fejlesztése, mélyítése.
- 9 • Eysenck-féle személyiség kérdőív
- 10 • Eysenck személyiségi faktorai-tréneri bemutatás
- 11 • Stressz esemény leküzdése
- 12 • Az egyén megküzdési mechanizmusainak megismerése, az önismeret mélyítéseAz egyén aktuális érzelmi-hangulati állapotának megismerése (Blob-tree, időjárás jelentés, mutasd meg, hogy vagy!)
- 13 • Genogram
- 14 • Az egyén családi értékeinek, erőforrásainak és kapcsolatrendszerének megismerése, a minták transzgenerációs áthagyományozódásának feltérképezése
- 15 • Értékek rangsora
- 16 • Az egyén családi és munkahelyi értékeinek, hiedelemrendszerének és erőforrásainak megismerése, a minták transzgenerációs áthagyományozódásának feltérképezése
- 17 • Ki vagyok én? Hol tartok? Milyen szeretnék lenni?
- 18 • Pozitív-negatív tulajdonságok, attitűdök, gondolkodásmód, célkitűzések
- 19 • Motivációs háttér
- 20 • Motivátorok és detonátorok, szükségletpiramis
- 21 • Munkavégzéshez szükséges kompetenciák jegyzéke és fontossági sorrendje
- 22 • Önismereti tudatosságnövelő gyakorlatok
- 23 • Énideál, visszatükrözött és tulajdonított önkép, célok, értékek fejlesztése
- 24 • Mit tanultunk, mint viszünk magunkkal? A tréning értékelése

### További oktatók

A tantárgy előadóján túl oktatóként/konzulensként a következőkre személyekre számíthatunk: az adott félévben oktatói megbízási szerződéssel foglalkoztatott konzulensek. A megbízási jogviszony létesítésének feltétele, hogy a konzulens pedagógus, vagy andragógus végzettséggel és szakképzettséggel, valamint felnőttoktatásban, felnőttképzésben és/vagy felsőoktatásban/köznevelésben szerzett legalább 5 éves gyakorlattal rendelkezzen. - per

### 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 Műszaki Pedagógia Tanszék vezetője hagyja jóvá.