



# TANTÁRGYI ADATLAP

**Szakmai önfejlesztés**

**BMEGT52S213**

# I. TANTÁRGYLEÍRÁS

## 1. ALAPADATOK

### Tantárgy neve

Szakmai önfejlesztés

### Azonosító

BMEGT52S213

### A tantárgy jellege

kontaktórás tanegység

### Kurzustípusok és óraszámok

<i>Típus</i>	<i>óraszám</i>
Előadás	5
Gyakorlat	15
Laboratórium	0

### Tanulmányi

teljesítményértékelés  
(minőségértékelés)

### típusa

félévközi  
érdemjegy

### Kreditszám

5

### Tantárgyfelelős

*Neve* *Beosztása* *Email címe*

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

### Tantárgyat gondozó oktatási szervezeti egység

Ergonómia és Pszichológia Tanszék

### A tantárgy weblapja

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

### A tantárgy oktatásának nyelve

magyar - HU

### A tantárgy tantervi szerepe, ajánlott féléve

### Közvetlen előkövetelmények

*Erős* Nincs

*Gyenge* Nincs

*Párhuzamos* Nincs

*Kizáró feltételek* Nincs

### A tantárgyleírás érvényessége

Jóváhagyta a Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar Kari Tanácsa (2025.03.26.) az 580269/9/2025 iktatószámom hozott határozatával, amely érvényes 2025.03.26-tól.

## 2. CÉLKITŰZÉSEK ÉS TANULÁSI EREDMÉNYEK

### Célkitűzések

A kurzus célja a professzionális fejlesztő szakemberré érés támogatása, valamint a szerephez kapcsolódó egyéni és csoportos helyzetek kezelésének segítése. A coach legfontosabb munkaeszköze önmaga és saját személyisége. Ahhoz, hogy autentikusan, szakszerűen és időben tudjon reagálni a komplex, bizonytalan, és a legtöbb esetben érzelmileg átszínezett helyzetekben, magas szintű önreflexióra, kritikai gondolkodásra, saját érzelmi reakcióinak tudatos megélésére és kezelésére, személyes értékrendjének és világgképének ismeretére van szükség. A kurzus kimeneteként fejlődik az önismeret, a szakmai és kompetencia határok definiálásának képessége, valamint a hiteles és professzionális jelenlét (presence) coaching kompetencia.

### Tanulmányi eredmények

Tudás

1. Ismeri a tapasztalati tanulás elveit, az önreflexió és a szupervízió modelljeit.
2. Ismeri a gyakorlat szakmai és etikai szabályait.

Képesség

1. Képes az önreflexióra és az ön-szupervízióra.
2. Képes a gyakorlati esetvezetésre.
3. Képes az esetvezetés gyakorlására.
4. Képes az önismereti motiváció optimalizálására.
5. Képes a tapasztalati tanulásra.
6. Képes saját erősségei beazonosítására.

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. Elvárja és hasznosítja az új ismereteket.
2. Aktívan részt vesz az ismeretelsajátítás folyamatában.
3. Felelősen és önállóan old meg egyéni és csoportos feladatokat.
4. Csoportmunka során együttműködik hallgatótársaival.
5. Gondolkozásában a rendszerelvű megközelítést alkalmazza.

### 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:
- Bachkirova, T. (2016). The self of the coach: Conceptualization, issues, and opportunities for practitioner development. Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 68(2), 143–156
- Catchings, E. (2015). A practical coaching model for critical thinking skill and leadership development (C/CTSLED). Management and Organizational Studies, 2, 42-53.
- Grant, A. M., Franklin, J., & Langford, P. (2002). The self-reflection and insight scale: A new measure of private self-consciousness. Social Behavior and Personality, 30(8), 821-836.
- Iordanou, I, Hawley, R. and Iordanou, C. (2017). Values and Ethics in Coaching. London: Sage Publications Ltd.
- Schön, D. (1983) The Reflective Practitioner. How professionals think in action, 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. Szorgalmi időszakban végzett teljesítményértékelések részletes leírása: 1. Esetelemzés: az elméleti tudás gyakorlati alkalmazása céljából mindenki kap egy esettanulmányt coaching problémával kapcsolatban, amelyre megoldási javaslatokat kell írni a megtanult elméleti anyagok alapján. 2. Önálló egyéni feladat a coach identitás elmélyítésére: A gyakorlatok során számos kérdőív, teszt és önismereti anyag kitöltésére lesz lehetőség, amelyeket a hallgatóknak lehetőségük lesz feldolgozni, és a kurzus elején átadott elektronikus önismereti naplóban az ezekre kapott pontszámokat vezetni kell. A napló egyéb, elgondolkodtató, az önreflexiót elmélyítő feladatokat is tartalmaz, amelyet a hallgatónak vezetni kell és a félév végén ezt kell elküldeni és leadni. A két feladatra kapott pontszám alapja képezi a megajánlott kurzusjegyet.

### Szorgalmi időszakban végzett teljesítményértékelések részaránya a minősítésben

- **Összegző tanulmányi teljesítményértékelés (Esettanulmány):** 50
- **Részteljesítmény értékelés (önismereti anyagok):** 50
- **TOTAL:** 100

### Vizsgaelemek részaránya a minősítésben

### Az aláírás megszerzésének feltétele, az aláírás érvényessége

#### Érdemjegy-megállapítás

Jeles	96
Jeles	86–95
Jó	75–85
Közepes	65–74
Elégséges	50–64
Elégtelen	50

#### Javítás és pótlás

1. Az e-learning házi feladatok a leadási határidő után az előre megadott pótlási határidőig díjmentesen pótolhatók. 2. Az összegző tanulmányi teljesítményértékelés a pótlási időszakban – első alkalommal – díjmentesen pótolható vagy

#### A tantárgy elvégzéséhez szükséges tanulmányi munka

Részvétel a kontakt tanórákon	20
Önálló egyéni feladat a coach identitás elmélyítésére	50
Moodle-re feltöltött anyagok feldolgozása	30
Esettanulmány elkészítése	50
TOTAL	150

#### A tantárgykövetelmények jóváhagyása és érvényessége

A Kari Hallgatói Képviselőtestület véleményezése után jóváhagyta dr. Lógó Emma oktatási dékánhelyettes 2025. 03.03-án. Érvényes 2025.03.03-tól.

# III. RÉSZLETES TANTÁRGYTEMATIKA

## TEMATIKAI EGYSÉGEK ÉS TOVÁBBI RÉSZLETEK

### A félévben sorra vett témák

A kurzus célja a professzionális fejlesztő szakemberré érés támogatása, valamint a szerephez kapcsolódó egyéni és csoportos helyzetek kezelésének segítése. A coach legfontosabb munkaeszköze önmaga és saját személyisége. Ahhoz, hogy autentikusan, szakszerűen és időben tudjon reagálni a komplex, bizonytalan, és a legtöbb esetben érzelmileg átszínezett helyzetekben, magas szintű önreflexióra, kritikai gondolkodásra, saját érzelmi reakcióinak tudatos megélésére és kezelésére, személyes értékrendjének és világgépének ismeretére van szükség. A kurzus kimeneteként fejlődik az önismeret, a szakmai és kompetencia határok definiálásának

képessége, valamint a hiteles és professzionális jelenlét (presence) coaching kompetencia.

- 1 A coach szelf.
- 2 Konceptió, kérdések és a fejlődés lehetőségei.
- 3 Értékek és etika a coachingban.
- 4 A szelf, mint munkaeszköz fogalma a coaching során.
- 5 Az önismereti motiváció optimalizálása.
- 6 Az önreflexió és tapasztalati tanulás fogalma és technikái.
- 7 Az önreflektív írás módszere és szem-pontjai.
- 8 A hivatás szelf hagyományok modellje.
- 9 Visszajelzés kérés és fogadás, mint önismereti eszköz.
- 10 A coach erősségeinek, „sweet spot-jának” beazonosítása.
- 11 Kritikai gondolkodás a coachingban.
- 12 Személyes értékrend és világgép hatása a coaching beszélgetésekre és munkakapcsolatra.
- 13 A peer-coaching helyzet, mint önismereti eszköz.
- 14 A peer-coaching helyzetek kritikus tapasztalatainak tudatosítása.

### További oktatók

Dr. Székely Vince adjunktus szekely.vince@gtk.bme.hu

Dr. Répáczki Rita adjunktus repaczki.rita@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.