



# **TANTÁRGYI ADATLAP SUBJECT DATASHEET**

## **TIME MANAGEMENT AND STRESS MANAGEMENT**

**BMEGT51S357**

# I. COURSE DESCRIPTION

## 1. SUBJECT DATA

### Course name

TIME MANAGEMENT AND STRESS MANAGEMENT

### Course code

BMEGT51S357

Course type contact hour

### Kurzustípusok és óraszámok

<u>Type</u>	<u>Lessons</u>	<u>Type of assessment</u>	<u>Number of credits</u>
Lecture	0	term grade	
Practice	6		
Laboratory	0		3

### Course leader

<u>Name</u>	<u>Position</u>	<u>Email adress</u>
Dr. Kanczné dr. Nagy Katalin	senior lecturer	kalman.aniko@gtk.bme.hu

### Organizational unit for the subject

Department of Technical Education

### Subject website

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

### Language of teaching

magyar - HU

### Curriculum role of the subject, recommended semester

Programme: **Köznevelési mestervezető szak 2016/17/1 félévtől**

Subject Role: **Kötelező**

Recommended semester: **1**

---

### Pre-requisites

*strong* Nincs

*weak* Nincs

*paralell* Nincs

*exclusive* Nincs

### 1.13 A tantárgyleírás érvényessége / Validity of the Subject Description

Approved before 2017, next revision: September, 2021

Approved before 2017, next revision: September, 2021

## **2. OBJECTIVES AND LEARNING OUTCOMES**

### **Objectives**

#### **Learning outcomes**

##### Knowledge

1. Ismeri a tudományos kutatás főbb lépéseit
2. Ismeri a kutatástechnikát támogató szoftverek kezelésének alapjait.
3. Ismeri a kutatástechnika méréselméleti hátterét.
4. Ismeri a magasabb szintű statisztikai módszereket

##### Ability

1. Képes egy kutatási folyamat lépéseinek értelmezésére.
2. Képes megfelelően kezelni statisztikai módszereket.
3. Képes a kutatás során feltárt eredményeket értelmezni, következtetéseket levonni, eredményeket publikálni.

##### Attitude

1. Együttműködik az ismeretek bővítése során az oktatóval és hallgató társaival,
2. Csoportos feladatvégzés, tanulás és munkavégzés esetén irányítóként és végrehajtóként egyaránt határozott, konstruktív, együttműködő, kezdeményező.
3. Nyitott és befogadó az oktatás és képzés új eredményei iránt.

##### Autonomy and responsibility

1. Önállóan végzi a feladatok és problémák végiggondolását és adott források alapján történő megoldását,
2. Nyitottan fogadja a megalapozott kritikai észrevételeket.
3. Csoportmunkában a cél elérése érdekében autonóm módon, a csoport többi tagjával együttműködve (illetve esetenként azokat irányítva) mozgósítja elméleti és gyakorlati tudását, képességeit.

### **Methodology of teaching**

#### **Materials supporting learning**

- Csillag S.- Szentkirályi A.- Szilas R. (2008): Szervezeti szintű intervenciók a munkahelyi stressz kezelésében. Magyar lelkiállapot 2008.
- Esélyerősítés és életminőség a mai magyar társadalomban. (Szerk. Kopp M.) Semmelweis Kiadó, Budapest. 305-322
- Bagdy Emőke, 2008. Pszichofitness – kacagás, kocogás, lazítás, Animula Kiadó.

# II. SUBJECT REQUIREMENTS

## TESTING AND ASSESSMENT OF LEARNING PERFORMANCE

### General Rules

A 3.2. pontban megfogalmazott tanulási eredmények értékelése év során megírt három házi feladat eredménye alapján. Ezt módosíthatja az órákon tanúsított aktív részvétel.

### Performance evaluation methods

A. Szorgalmi időszakban végzett teljesítményértékelések részletes leírása: Részteljesítmény-értékelés: A tréningfoglalkozásokon való 100 %-os részvétel. Aktív közreműködés a csoportfeladatok megoldásában a tantárgy tudás, képesség, attitűd, valamint önállóság és felelősség típusú kompetenciaelemeinek értékelése. Egy 4-5 oldalas házi dolgozat leadása B. Vizsgaidőszakban végzett teljesítményértékelés (vizsga) 1. nincs

### Proportion of performance evaluations performed during the diligence period in the rating

- házi feladat elékszítése: 100%
- összesen: 100%

### Proportion of examination elements in the rating

- :

### The condition for obtaining the signature, validity of the signature

Érdemjegy megállapítása

### Grading

Excellent	
Very good	87-100
Good	75-87
Satisfactory	62-75
Pass	50-62
Fail	< 50

### Correction and retake

A házi feladat a mindenkori Tanulmányi és Vizsgaszabályzat előírásai szerint, a Térítési és Juttatási Szabályzatban előírt díjak megfizetése mellett pótolható.

### Study work required to complete the course

- 6
- 12
- 10
- 28

### Approval and validity of subject requirements

# III. COURSE CURRICULUM

## THEMATIC UNITS AND FURTHER DETAILS

### Topics discussed during the semester

A 3.2. pontban megfogalmazott tanulási eredmények eléréséhez a tantárgy a következő tematikai blokkokból áll. Az egyes félévekben meghirdetett kurzusok sillabuszaiban e témaelemeket ütemezzük a naptári és egyéb adottságok szerint.

- 1 Időgazdálkodási szokások és elemek.
- 2 A hatékony időgazdálkodás elemei. Hátráltató tényezők.
- 3 Időtervek készítése, idő-egyensúly kialakítása a munkahelyen és a munka-magánélet viszonylatában.
- 4 Stresszorok a munkahelyen és a vezető életében.
- 5 Stressz-reakciók és stressz-kezelési szokások.
- 6 A stressz csökkentésének hatékony eljárásai, módszerei.

### Lecturers participating in teaching

### Approval and validity of subject requirements