



**TANTÁRGYI ADATLAP**

**IDŐGAZDÁLKODÁS ÉS STRESSZKEZELÉS.**

**BMEGT51S357**

# I. TANTÁRGYLEÍRÁS

## 1. ALAPADATOK

### Tantárgy neve

IDŐGAZDÁLKODÁS ÉS STRESSZKEZELÉS.

### Azonosító

BMEGT51S357

### A tantárgy jellege

kontaktórás tanegység

### Kurzustípusok és óraszámok

<i>Típus</i>	<i>óraszám</i>
Előadás	0
Gyakorlat	6
Laboratórium	0

### Tanulmányi

teljesítményértékelés  
(minőségértékelés)

### típusa

félévközi  
érdemjegy

### Kreditszám

3

### Tantárgyfelelős

<i>Neve</i>	<i>Beosztása</i>	<i>Email címe</i>
Dr. Kanczné dr. Nagy Katalin	egyetemi adjunktus	kalman.aniko@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: **Köznevelési mestervezető szak 2016/17/1 félévtől**

Tantárgy szerepe: **Kötelező**

Ajánlott félév: **1**

---

### Közvetlen előkövetelmények

*Erős* Nincs

*Gyenge* Nincs

*Párhuzamos* Nincs

*Kizáró feltételek* Nincs

### A tantárgyleírás érvényessége

Jóváhagyva 2017 előtt, következő felülvizsgálat: 2021. szeptember

## 2. CÉLKITŰZÉSEK ÉS TANULÁSI EREDMÉNYEK

### Célkitűzések

A tantárgy célja: a vezetői identitáshoz kapcsolatosan - egyrészt a személyes időgazdálkodási készség és az idő hatékonyabb kihasználásnak és szervezésének fejlesztése, másrészt a stressz-kezelési eljárások, képességek fejlesztése, a munkahelyi stressz tényezők hatékony kezelésének, valamint a stressz csökkentését és a munka-magánélet egyensúly megteremtését támogató tudatos működésmód kialakításának.

### Tanulmányi eredmények

Tudás

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

Képesség

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.

Attitűd

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.

Önállóság és felelősség

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.

### Oktatásmódszertan

Előadások, kommunikáció írásban és szóban, IT eszközök és technikák használata, opcionális önállóan és csoportmunkában készített feladatok.

### Tanulástámogató anyagok

- 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. TANTÁRGYKÖVETELMÉNYEK

## A TANULMÁNYI TELJESÍTMÉNY ELLENŐRZÉSE ÉS ÉRTÉKELÉSE

### Általános szabályok

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

### Teljesítményértékelési módszerek

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

### Szorgalmi időszakban végzett teljesítményértékelések részaránya a minősítésben

- házi feladat elkészítése: 100%
- összesen: 100%

### Vizsgaelemek részaránya a minősítésben

### Az aláírás megszerzésének feltétele, az aláírás érvényessége

Érdemjegy megállapítása

### Érdemjegy-megállapítás

Jeles	
Jeles	87-100
Jó	75-87
Közepes	62-75
Elégséges	50-62
Elégtelen	< 50

### Javítás és pótlás

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

### A tantárgy elvégzéséhez szükséges tanulmányi munka

részvétel a kontakt tanórákon

házi feladat elkészítése

egyéb felkészülés

összesen

### A tantárgykövetelmények jóváhagyása és érvényessége

2017 előtti

# III. RÉSZLETES TANTÁRGYTEMATIKA

## TEMATIKAI EGYSÉGEK ÉS TOVÁBBI RÉSZLETEK

### A félévben sorra vett témák

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.

### További oktatók

### 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.