



SUBJECT DATASHEET

TIME MANAGEMENT AND STRESS MANAGEMENT

BMEGT51S357

I. SUBJECT DESCRIPTION

1. SUBJECT DATA

Subject name

TIME MANAGEMENT AND STRESS MANAGEMENT

ID (subject code)

BMEGT51S357

Type of subject

contact hour

Course types and lessons

<i>Type</i>	<i>Lessons</i>
Lecture	0
Practice	6
Laboratory	0

Type of assessment

term grade

Number of credits

3

Subject Coordinator

<i>Name</i>	<i>Position</i>	<i>Contact details</i>
Dr. Kanczné dr. Nagy Katalin	senior lecturer	kalman.aniko@gtk.bme.hu

Educational organisational unit for the subject

Department of Technical Education

Subject website

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

Language of the subject

magyar - HU

Curricular role of the subject, recommended number of terms

Programme: **Senior Manager in Public Education programme from 2016/17/Term 1**

Subject Role: **Compulsory**

Recommended semester: **1**

Direct prerequisites

Strong None

Weak None

Parallel None

Exclusion None

Validity of the Subject Description

Approved before 2017, next revision: September, 2021

2. OBJECTIVES AND LEARNING OUTCOMES

Objectives

Academic results

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

Skills

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.

Independence 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.

Teaching methodology

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 assessment 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

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

- házi feladat előkészítése: 100%
- összesen: 100%

Percentage of exam elements within the rating

Conditions for obtaining a signature, validity of the signature

Érdemjegy megállapítása

Issuing grades

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

Retake and late completion

A házi feladat 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

6
12
10
28

Approval and validity of subject requirements

III. COURSE CURRICULUM

THEMATIC UNITS AND FURTHER DETAILS

Topics covered during the term

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.

Additional lecturers

Approval and validity of subject requirements